ಡಿಸೆಂಬರ್-2003 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ





ಧ್ಯಾನ

- ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಆಹಾರಗಳು
- ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು
- ಆದರ್ಶ ಮಹಿಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ರಹಸ್ಯಗಳು
- ರತಿ ವಿಲಾಸ ರೋಗಗಳ ರಾಜ ಸಿಫಿಲಿಸ್

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ
ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ
ಸಂತಾನ ಹೀನತೆ

ವಾರಪತ್ರಿಕೆಯಾಗಿ ದಿಕ್ಸೂಚಿ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನಮಂಜರಿ

ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಸಪ್ತದಿನಗಳ ಕೈಗನ್ನಡಿ

ನಿಮ್ಮ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಮುಂದೆ ತಳ್ಳಿದುದಕ್ಕೆ ವಿಷಾದಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಓದುಗರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ...

ಹೊಸ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಆರಂಭಕ್ಕೆ ಹೊಸ ವರ್ಷವೇ ಸೂಕ್ತ, ಅಲ್ಲವೇ?

ಯುಗ ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ ! ಬದುಕು ಪುರಾತನ !! ಆಗಬೇಕಾಗಿದೆ ಜ್ಞಾನದ ಉತ್ಖನನ !!! ಈ ಬದುಕಿಗೆ ತಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಹೊಣೆ ಹೊತ್ತ ಕನ್ನಡದ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ವಾರಪತ್ರಿಕೆಯಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಲಿದೆ ನಿಮ್ಮಾಭಿಮಾನದ ದಿಕ್ಸೂಚಿ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಇಂದು ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ, ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಪ್ರತಿಮ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಯೇ ಮುನ್ನುಗ್ಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಮುನ್ನುಗ್ಗುವಿಕೆ ಕೇವಲ ಬೆಂಗಳೂರಿಗರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲಾಗಬಾರದು. ಕರ್ನಾಟಕವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಕನ್ನಡವಲ್ಲ. ಕನ್ನಡ ನುಡಿಯ ವಿಶಾಲ ಪ್ರದೇಶ. ಈ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕರ್ನಾಟಕದೆಲ್ಲೆಡೆ ಪಸರಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಎಲ್ಲಾ ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರವಾಹಗಳು ಹಳ್ಳಿ ಹಳ್ಳಿಗೂ ಧುಮ್ಮಿಕ್ಕಿ ಜ್ಞಾನದ ಅಲೆಯನ್ನು ಹರಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕಾರಣ ನವಯುಗದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಜ್ಞಾನದ ಸರಕು ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಮುಂಬರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಗಂದಾಯ, ವಿದ್ಯುತ್ ಬಿಲ್, ಪಹಣಿ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಜೊತೆ ಹೆಣಗಾಡಬೇಕಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗವಂತೂ ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲಿದೆ. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಈ ಸಮ್ಮಿಳಿತಗಳು ಇಡಿಯಾಗಿ ಮಾನವ ಬದುಕನ್ನೇ ಬೆಸೆಯುತ್ತಲಿವೆ.

ನೆನಪಿಡಿ! ಇದು ಕೇವಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ! ಅಬಾಲ ವೃದ್ಧರಾದಿಯಾಗಿ ಪತ್ರಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಅವಲಂಬಿತ ಬದುಕಿಗೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳಿ, ಪರಿಪೂರ್ಣ ಬದುಕನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಮುಂಪಥ. ಜ್ಞಾನ ದಾಸ್ಯತ್ವದ ಸಂಕೋಲೆಗಳನ್ನು ಕಳಚಿ ಅಗಾಧ ಚಿಂತನೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕುವ ಕೆಚ್ಚೆದೆಯ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಹುಟ್ಟೇ ದಿಕ್ಸೂಚಿ ವಾರಪತ್ರಿಕೆ.

ಮಾನವ ವಿಕಾಸಪಥದ ಮುನ್ನಡೆಗೊಂದು ಮುಂಪೀಳಿಗೆಯ ಸಾಪ್ತಾಹಿಕ

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು/ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್
• ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ •
ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010
ಫೋನ್: 3352696, 3206441

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
ಶಾಂತಾ, ನಂ.25, ಬಾಕ್ಸೈಟ್ ರಸ್ತೆ,
ಬಸವ ಕಾಲೋನಿ, ಬೆಳಗಾವಿ-590 010.

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಸಹಾಯಕ ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಉಪಸಂಪಾದಕರು: ಪ್ರಕಾಶ ಹೆಬ್ಬಾರ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ : ಡಿ. ವಿ. ಕುಲಕರ್ಣಿ

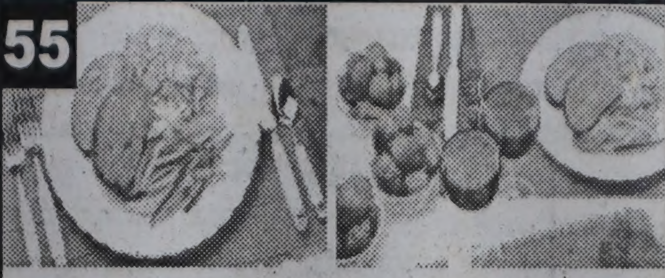
ಸಂಪುಟ: 7
ಸಂಚಿಕೆ: 11

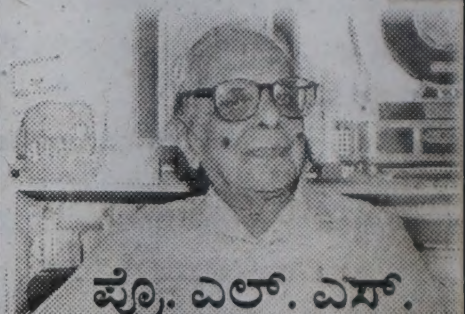
ಜೀವನಾಡಿ

ಡಿಸೆಂಬರ್ 2003











ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಲೇಖನ, ವಿಚಾರಗಳೆಲ್ಲವೂ ಆಯಾ ಲೇಖಕರ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು - ವ್ಯ. ಸಂಪಾದಕರು.



ಅರ್ಥವತ್ತಾದ ಸಂಪಾದಕೀಯ

'ಹೈಪೊಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ' ಕುರಿತು ಜೀವಧಾರೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ. ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ ಅವರು ಬರೆದ ಲೇಖನ ಅರ್ಥವತ್ತಾಗಿತ್ತು. ಹೈಪೊಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ತರಹದ ಲೇಖನಗಳು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಲಿ.

ಗೋಕಾಕ — **ಡಾ. ವಿಜಯಕುಮಾರ ಅಂಟಿನ**

ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸಿದ ಲೇಖನ

'ಜೀವನಾಡಿ'ಯು ಕನ್ನಡದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪತ್ರಿಕೆಯಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದೆ. ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2003ರ ಜೀವನಾಡಿಯು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. 'ರಕ್ತಹೀನತೆ' ಲೇಖನವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸಿತು. ಹೀಗೆ ಜೀವನಾಡಿಯು ಹೊಸ ಹೊಸ ಲೇಖನಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಉತ್ತಮ ಕಾಗದವನ್ನು ಬಳಸಿ.

ಚಿಕ್ಕೋಡಿ — **ಪ್ರಕಾಶ್ ಮ. ಕಲ್ಲೋಳಿ**

ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದ 'ರಕ್ತಹೀನತೆ' ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುವ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಆಹಾರದಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಸ್ವಚ್ಛತೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಡಾ.ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು ಅವರಿಗೆ ಹೃದಯಪೂರ್ವಕ ನಮನಗಳು.

ಕಡೂರು — **ಜಿ. ನಾಗು ಶೀಗೇಹಳ್ಳು**

ಮೆಚ್ಚಲೇಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ

'ಭೂಮಿಗಾಥೆ'ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ 'ಮಾನವೀಯತೆ ಮೆರೆದ ಮದುವೆ' ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಮದುವೆ ಎರಡು ಹೃದಯಗಳ ಮಿಲನವೇ ಹೊರತು ಆಡಂಬರಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವಂಥ, ಬಲವಂತವಾಗಿ ಆಗುವಂಥದ್ದಲ್ಲ. ಎರಡು ಹೃದಯಗಳ ಸಮ್ಮಿಲನವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆ ಮದುವೆ ಸಾರ್ಥಕವಾಗಬಲ್ಲದು. ಈ ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಜುನನು ಸುನಿತಾಳ ಮನೆಯವರ ಮನಗೆದ್ದು ಅವಳನ್ನು ಬಾಳಸಂಗಾತಿಯಾಗಿ ಒಪ್ಪಿದ್ದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಮೆಚ್ಚಲೇಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ.

ಕಲಘಟಗಿ — **ಹಂಬಲ**

ಪರಿಹಾರ ನೀಡುವ ಲೇಖನ

'ಕಿತ್ತಸೆಯಿರಿ ಕತ್ತುನೋವ' ಲೇಖನ ಓದಿ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಕತ್ತು ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ಈ ಲೇಖನ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುವಂತಿದೆ. ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಜೀವನಾಡಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಬೆಂಗಳೂರು — **ನಾಗರಾಜ ಶಿಂಗಿ**

ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನ

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದ 'ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳ ಜನಕ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ' ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಲೇಖನ. ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಕೊಯಮತ್ತೂರು — **ಉಷಾಚಂದ್ರಮೌಳಿ**

ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯ ಪತ್ರಿಕೆ

'ಜೀವನಾಡಿ'ಯು ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯ ಪತ್ರಿಕೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮನೆಮದ್ದು ವಿಭಾಗ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

ಕೊಪ್ಪ — **ಡಾ. ಮಹಾಂತೇಶ್ ಪಾಟೀಲ**

ಉತ್ತಮ ಸಂದರ್ಶನ

ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ ಮತ್ತು ಡಾ.ಎಂ.ಬಿ. ರಾಮಮೂರ್ತಿ ಅವರು ಬರೆದ 'ಗಿರಿಜನರ ಬದುಕಿಗೆ ಬೆಳಕಾದ ಡಾ. ಸುದರ್ಶನ' ಸಂದರ್ಶನ - ಲೇಖನ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಗಿರಿಜನರ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಪ್ರಗತಿಗಾಗಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವ ಡಾ.ಎಚ್. ಸುದರ್ಶನ ಅವರ ಪ್ರಯತ್ನ, ಸಾಧನೆ, ದಣಿವರಿಯದ ಕಾರ್ಯತತ್ಪರತೆ, ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವನೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಹೋನ್ನತ ಕೀರ್ತಿಯ ಕಳಶವಿದ್ದಂತೆ. ಸುದರ್ಶನ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ದೊರೆತದ್ದು ನಾವೆಲ್ಲ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುವಂಥ ವಿಷಯ. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ನರಳುತ್ತಿರುವ, ನಾಗರಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಬಲುದೂರ ಉಳಿದು ನಾಗರಿಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಂಚಿತರಾಗಿರುವ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನರನ್ನು ನಾಡಿನ ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲು ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯತ್ನ, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಪ್ರತಿಫಲಾಪೇಕ್ಷೆ ರಹಿತ ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವ ಇವು ಅವರ ಉನ್ನತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದ ಕನ್ನಡಿ. ಇಂಥ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂದರ್ಶನ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಜಾಲಹಳ್ಳಿ — **ಸುರೇಶ ವಿಭೂತಿ**

ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿದ ಲೇಖನ

ಇಂದು ಹದಿವಯದವರನ್ನು ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪೈಕಿ ಮೊಡವೆಯದ್ದೂ ಒಂದು. ಆ ಕುರಿತಾದ ಲೇಖನ 'ಮೊಡವೆಗೇಕೆ ಚೆಲುವೆ ಗೊಡವೆ' ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಮೊಡವೆ ಮೂಡಲು ಕಾರಣಗಳು, ಮೊಡವೆಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರಕಾರಗಳು, ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮ,

ಗಮನಿಸಿ

ಓದುಗರೆ,

ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ-ಟೀಕೆ-ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಸ್ವಾಗತ. ನೀವು ಇಡೀ ಸಂಚಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಬದಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದೇ ಲೇಖನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಚ್ಚು-ಮರೆಯಿಲ್ಲದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸೂಚಿಸಿ. -ಪ್ರ.ಸಂ.



ಮೊಡವೆಯಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ಸವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ ಲೇಖಕರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಲೇಖನವು ಮೊಡವೆಗಳ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿದೆ.

ಕಾರವಾರ — **ಉಷಾ ಕಾಮತ್**

ಲೇಖನವು ಉತ್ತಮವಾಗಿತ್ತು. ಮೊಡವೆಯಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲದ ಇಂದಿನ ಯುವಕರು ಕಂಡಕಂಡ ಜಾಹಿರಾತುಗಳಿಗೆ ಮರುಳಾಗಿ ಮೋಸ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂಥವರಿಗೊಂದು ದಾರಿದೀಪದಂತಿತ್ತು ಈ ಲೇಖನ. ಇಂಥ ಲೇಖನಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಬರಲಿ.

ಶಿರಸಿ — **ಶ್ರೀಧರ ಹೆಗಡೆ**

ಸಂಜೀವಿನಿಯಂಥಾದ ಲೇಖನ

ದೇಹಕ್ಕೆ 'ಬಿ1' ಎನ್ನುವ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಿಟಮಿನ್‌ನ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದೇ ಹಲವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಬಿ1 ವಿಟಮಿನ್, ಅದರ ಮಹತ್ವ, ಕೊರತೆಯಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಮೊದಲಾದ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿಗಳು 'ಸಕಲ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಂಜೀವಿನಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ1' ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಲೇಖನವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ಸಂಜೀವಿನಿಯಂತಿತ್ತು.

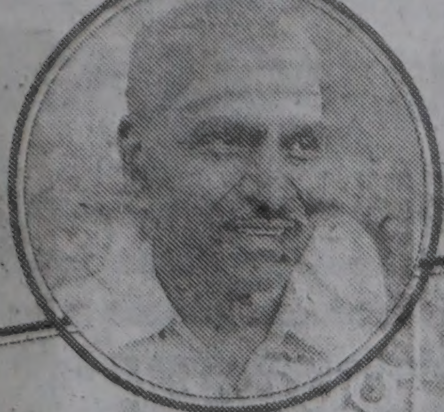
ಬಾದಾಮಿ — **ಹರೀಶ್ ಬಿ.**

ಜೀವನಾಡಿ ಚಂದಾ ವಿವರ

ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ	60.00
ವಾರ್ಷಿಕ	110.00
ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	210.00
ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	300.00
ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	390.00
ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	475.00
ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯತ್ವ	1000.00

ಡಿಡಿಯನ್ನು ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಂ.ಒ ಹಣವನ್ನು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಹೆಸರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ವಿಳಾಸ : ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
ನಂ. 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010



ಜೀವಧಾರೆ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಮ್

ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಮ್ ಬಲು ಹಗುರಾದ ಲೋಹ. ಇದಕ್ಕೆ ನೀಲಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣವಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಮ್ ಬಗ್ಗೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇದರ ಲಾಭ-ಹಾನಿಗಳು ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ ಅಮೆರಿಕದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅದರ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಹೊರಗೆಡುಹಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದರು. ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೊರಬಂದಿವೆ.

ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಮ್ ಲೋಹದ ಅಣುಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ನೇರವಾಗಿ ಜೀವಕಣಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಯಾವುದೇ ಜೀವಕಣವನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸಿ ಹಾನಿಯನ್ನು ತರುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈ ಧಾತುವು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಕುಳಿತಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಸದಾಗಿ ಜನ್ಮತಾಳುವ ಜೀವಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನೇಕ ಜೀವಕಣಗಳು ವಿಕಾರವಾಗಿ, ವಿಕೃತವಾಗಿ ಜನ್ಮತಾಳುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಊನಗೊಂಡು ಹುಟ್ಟಿದ ಜೀವಕಣಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕಗಳು. ಕಾರಣ, ದೇಹದ ಇತರ ಜೀವಕಣಗಳು ವಿಕಾರ ಕಣಗಳನ್ನು ಕೊಂದುಹಾಕುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ವಿಕಾರ ಜೀವಕಣಗಳು ನಿರ್ಮೂಲವಾಗಿ ಕೇವಲ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವಕಣಗಳು ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿ ಬಾಳುವನು.

ಆದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಮ್ ಲೋಹದ ಅಂಶ ಸೇರಿದ ನಂತರ ಕೆಲ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಮ್ ಲೋಹವು ವಿಕೃತಿಗೊಂಡು ಹುಟ್ಟಿದ ಜೀವಕಣಗಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅವು ನಾಶವಾಗದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ವಿಕಾರ-ವಿಕೃತ ಜೀವಕಣಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಜೀವಕಣಗಳ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಮ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಎಂದು ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಮಾನವನು ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಮ್ ಲೋಹದ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಬರಬಹುದು? ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಇದು ದೇಹ ಸೇರುವುದು. ಸಿಗರೇಟಿನ ಹೊಗೆ ದೇಹ ಸೇರಿದರಾಯಿತು. ಅಂದರೆ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವವರ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತರೂ ಸಾಕು, ಬೇರೆಯವರು ಸೇದಿ ಬಿಟ್ಟ ಹೊಗೆ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಬಂದರೂ ಸಾಕು. ನಮ್ಮ ನೀರು - ಆಹಾರಗಳೂ ಈ ಹೊಗೆಯ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಂದು ದೇಹ ಸೇರಿದರೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆ. ಔದ್ಯಮಿಕ ರಂಗದಲ್ಲೂ ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಮ್ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತದೆ. ನಿಕಲ್-ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಮ್ ಬ್ಯಾಟರಿ ತಯಾರಿಸುವ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅನಾಹುತ ನಡೆಯುವುದು. ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಮ್ ಲೋಹ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಸೇರಿದರೂ ಸಾಕೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಿಗರೇಟಿನ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ವಿಷಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಅದರ ಬತ್ತಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಮ್ ಸಹ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂಬುದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. •

ಅರೋಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಹೈಡ್ರೊಕಾರ್ಬನ್ಸ್

ಇದೊಂದು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಗುಂಪು. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಗೆ ಒಂದು ತರದ ವಾಸನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಕೆಡುಕುಗಳ ಪರಿವೆಯೇ ಇದ್ದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಅವು ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದೂ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೊಸ ಹೊಸ ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳು ನಮಗೆ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಭೀಕರತೆಯ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸತೊಡಗಿವೆ. ಅರೋಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಹೈಡ್ರೋಕಾರ್ಬನ್‌ಗಳು ಅತಿ ಶಕ್ತಿಯುತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕಗಳೆಂದು ಧೃಡಪಟ್ಟಿದೆ. ಇವು ಕೇವಲ ಹೊಸದಾಗಿ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಹೊರಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೂ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದು ಮಾನವ ಪ್ರೇರಿತ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ.

ಇಡೀ ಗುಂಪಿನಲ್ಲೇ ಬಹು ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತುವೆಂದರೆ ಡಿಸಲ್ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ವಾಹನಗಳ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ರಸಾಯನಿಕ. ಇದರಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕ ವಸ್ತುವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವರು. ನಾವೆಲ್ಲ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಡೀಸಲ್ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿಯೇ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಥದೊಂದು ವಿಷವಿದೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪುಪ್ಪುಸ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆದಾಗ "ನೋಡ್ರಿ, ಅವರು ಒಂದೂ ಚಟದವರಲ್ಲ - ವ್ಯಸನದವರಲ್ಲ ಆದರೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದಿದೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಲೀಲೆ" ಎನ್ನುವರು. ನಿಜವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಡೀಸಲ್ ಹೊಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿಯ ವಿಷ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸದ್ದು ಗದ್ದಲವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆದಿರುತ್ತದೆ.

ಅರೋಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಹೈಡ್ರೋಕಾರ್ಬನ್‌ಗಳು ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರುವ ವಿಧಾನಗಳು ಹಲವಾರು. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಿರುವ ಧೂಳಿನೊಡನೆ, ಕಲ್ಮಷಗೊಂಡ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಅವು ದೇಹ ಸೇರುವವು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅವು ಯಕೃತ್, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಗೊಂಡು ಕೆಲ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ದೇಹ ಸೇರಿದ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ದೇಹದೊಳಗೆ ಹಲವು ತರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲವು. ಇಂದಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಈ ರಸಾಯನಿಕಗಳೇ ಕಾರಣವೆಂಬುದು ಅನೇಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಈ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ, ದೇಹವು ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಂದ ಸದಾಕಾಲ ಬಳಲಬೇಕಾಗುವುದು. ಅರೋಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಹೈಡ್ರೋಕಾರ್ಬನ್‌ಗಳು ದೇಹದ ಹಾರ್ಮೋನ್ಸ್‌ಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡೆತಡೆ ತರುವವು. ಇದರಿಂದ ಸಂತತಿಯು ವಿಕಾರಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ವಿಷಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕೇವಲ ಶಹರಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತ ಎನ್ನಲಾಗದು. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲೂ ಈಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆ.

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು •



ಬೊಜ್ಜು ಪತ್ತೆಗೊಂದು ನೂತನ ಯಂತ್ರ



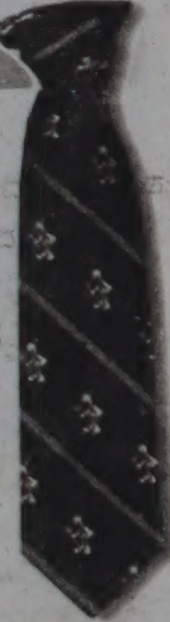
ಬೊಜ್ಜಿನ ಕಾಟದಿಂದ ಚಿಂತಿತರಾದವರಿಗೆ ಬ್ರಿಟನ್ನಿನಿಂದ ಸಿಹಿ ಸುದ್ದಿಯೊಂದು ಬಂದಿದೆ. ದೇಹದೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ತೋರಿಸಬಲ್ಲ ಯಂತ್ರವೊಂದನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರಂತೆ. ಬೊಜ್ಜು ದೇಹಿಗಳು ಆ ಯಂತ್ರದ ಮುಂದೆ 30 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ಕಾಲ ನಿಂತುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಎಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಚಿತ್ರಗಳ ಸಮೇತ ಅದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನೂ ಆ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಈ ನೂತನ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಾಗದೆ ಸುತ್ತುವರಿಯುವ ವಿದ್ಯುದಯಸ್ಕಾಂತದ ಉಂಗುರಗಳು ರೇಡಿಯೋ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸುತ್ತವೆ. ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಎಂಟು ಉಂಗುರಗಳು ತಲೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕಾಲಿನ ಬೆರಳ ತುದಿಯವರೆಗೂ ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ನಾಲ್ಕು ಲೇಸರ್ ಸಲಾಕೆಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿಕೊಂಡು ಯಂತ್ರವು ಪ್ರತಿ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಗಾತ್ರ, ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಈ ಮೂರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ.



ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ದೇಹದ ಒಟ್ಟು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶವನ್ನು ಕಳೆದು ಉಳಿದ ಅಂಶವನ್ನು ಕೊಬ್ಬು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಹೇಗೆಲ್ಲ ಹಂಚಿಕೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲಂಥ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಯಂತ್ರಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಆದರೆ ಕೊಬ್ಬಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ವಿವರಗಳನ್ನೂ ನೀಡುವಂಥ ಸಮಗ್ರ ಯಂತ್ರ ಈವರೆಗೆ ಇರಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಈ ನೂತನ ಯಂತ್ರದ ಸಂಶೋಧಕ ಹೆನ್ರಿ ಟ್ಯಾಪ್.

ಟೈ ಬಿಗಿದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ!



ಅಂದವಾಗಿ, ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಕಾಣುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಕಟ್ಟುವ ಕೊರಳಪಟ್ಟಿ (ಟೈ) ಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿದರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತೊಂದರೆಯೆಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ವೈದ್ಯತಂಡ ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ. ಟೈ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ 'ಗ್ಲಕೋಮಾ' ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರಿಂದ ಅಂಧತ್ವ ಬರುವುದು ಖಾತರಿ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಂಶೋಧಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಟೈ ಬಿಗಿಯುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿ ದ್ರವಗಳ ಒತ್ತಡ, ಪೀಡನೆ ಹೇಗಿರುವುದೆಂದು ಅವರು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಟೈ ಬಿಗಿದ ನಂತರ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿ ದ್ರವಗಳ ಪೀಡನೆಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಈ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದರಿಂದ, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಸ್ರವಿಸುತ್ತಾ ಅಂಧತ್ವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದೇ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರಲು ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಹಳ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. 50 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಶೇ. 10 ಮಂದಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ; ಅಂಧತ್ವಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅಂಧತ್ವಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವವರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಕುತ್ತಿಗೆ ಸುತ್ತ ಟೈಯನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಬಿಗಿಯುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿಸುವ ಪ್ರಧಾನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಮೇಲೂ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಟೈ ಕಟ್ಟುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸಂಶೋಧನಾ ವೈದ್ಯರು.

ಮಾನವ ಶರೀರದಿಂದಾಚೆಗೆ ರಕ್ತನಾಳ ಕೃಷಿ

ರಕ್ತನಾಳದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ ಹೃದಯದ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುವಂಥದ್ದೇ. ಆದರೆ ಈ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವ ಸಂಗತಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಇದೀಗ ಜೀವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಶೋಧನಾ ತಂತ್ರಜ್ಞರ ತಂಡವೊಂದು ಡ್ಯೂಕ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ, ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಭ್ರೂಣೇತರ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದೆ. ಇದು ಮಾನವನ ಹೃದಯದ ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮುಕುಟ ಧಮನಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲು ಅತ್ಯನುಕೂಲಕರ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಮಾನವನ ರಕ್ತನಾಳ ಜೀವಕಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಧಮನಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವೈಫಲ್ಯವನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಮೀರಿದ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ಹೊಸ ಸಾಧ್ಯತೆಯೊಂದನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇತ್ತು. ಅದರಲ್ಲೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ಜೀವಕೋಶವು ಇಬ್ಭಾಗವಾದಾಗಲೂ ಅವುಗಳ ವರ್ಣತಂತುಗಳು ಅಥವಾ ಟೆಲೋಮರ್ಸ್‌ಗಳು ಸವೆಯುತ್ತ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಲ್ಪಡುವ ಸಂದೇಶ ಪಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂತಹ ಸಂದಿಗ್ಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಆಶಾಕಿರಣ ಬೆಳಗಿದೆ.

ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಕೃತಕ ವಿಧಾನದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕೀತೆ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಿದ ಲಾರಾ ನಿಕ್ಲಸನ್ ಎನ್ನುವ ವಿಜ್ಞಾನಿಯೋರ್ವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ 1999ರಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಸಾಹಸವೊಂದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಅವರು ತಮ್ಮ ತಂಡದೊಂದಿಗೆ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ತೊಡಗಿದರು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬಯೋಡಿ

ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಸ್ಥ ಮಗು!

ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಂದ ಜನಿಸುವ ಮಗು ಕೂಡ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು ತಾನೇ? ಆದರೆ ಈ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗಲಿದೆ. ಲಂಡನ್‌ನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ 'ಸ್ಪರ್ಮ್ ವಾಷಿಂಗ್' ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ಇರುವಾತನ ಮಗುವಿಗೆ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕದಂತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು 53 ಏಡ್ಸ್ ಪೀಡಿತ ಜೋಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಲಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ 1/3ರಷ್ಟು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಮುಕ್ತ ಮಕ್ಕಳು ಜನಿಸಿವೆ.



ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ತಗಲುವುದು ವೀರ್ಯದಿಂದ ಮಾತ್ರ. ಶುಕ್ರಾಣುಗಳಿಂದ ಈ ಸೋಂಕು ಹರಡದು. 'ಸ್ಪರ್ಮ್ ವಾಷಿಂಗ್'ನಿಂದ ವೀರ್ಯದಿಂದ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ಪೂರೈಸಿ, ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಮಹಿಳೆಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೂಲಕ ಅಳವಡಿಸಲಾಯಿತು.

ಆದರೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಈ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನಾ ತಂಡದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಡಾ. ಕರೋಲ್ ಸ್ಮಿತ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ - "ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪದ್ಧತಿಯೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ 'ಸ್ಪರ್ಮ್ ವಾಷಿಂಗ್'ನ ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳ ಸಂಶೋಧನೆಯೂ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ."



ಗ್ರೇಡೆಬಲ್ ಪಾಲಿಮರ್‌ನ ತೆಳು ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದರು. ಅದನ್ನು ಸ್ಪಂಜು ಮತ್ತು ಶೇ.97ರಷ್ಟು ಗಾಳಿ ಹೊಂದಿರುವ ಗೆರೆಗಳಿಂದ ಹೊಂದಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಬಳಿಕ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿದ ಮೃದುವಾದ ಸ್ನಾಯು ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಆ ಪಾಲಿಮರ್ ಕೊಳವೆಗಳಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಲಾಯಿತು. ಬಳಿಕ ಜೀವಸತ್ವ ಹಾಗೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಆ ಕೊಳವೆಯ ಒಳಹೊರಗುಗಳಿಗೆ ಬಯೋರಿಯಾಕ್ಟರ್ ಪಲ್ಸಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ಹಚ್ಚಲಾಯಿತು. ಹಾಗಾಗಿ ಅದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿರುವಂತಹ ವಾಹಕ ರಕ್ತನಾಳದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿತು. ಬಳಿಕ ಈ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಎಂಡೋಥಿಲಿಯಲ್ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಗೆರೆಗಳನ್ನು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

ಇದೀಗ ಪರ್ಯಾಯ ರಕ್ತನಾಳವೇನೋ ಸಿದ್ಧಗೊಂಡಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು ದೇಹದೊಳಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರಕ್ತನಾಳಗಳಂತೆ ಕಾಲದೊಂದಿಗೆ ಮಾಗಬಲ್ಲುದೇ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾನವ ದೇಹದೊಳಗೆ ಅಳವಡಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಈ ಕೃತಕ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಅದು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುವುವೋ ಎನ್ನುವ ಆತಂಕವೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ರಕ್ತನಾಳವು ಮಾನವನ ಪ್ರಮುಖ ಧಮನಿಗಳಿಗೆ ಸಾಟಿಯಾಗಬಲ್ಲುದೇ ಎಂಬುದಿನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ದೃಢವಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಯಶಸ್ಸು ಅನೇಕ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವರದಾನವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ■

ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಜೀನ್‌ಗಳು ಕಾರಣ?



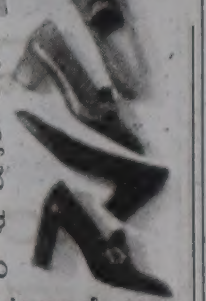
ಬೊಜ್ಜು ದೇಹಕ್ಕೆ ಜೀನ್‌ಗಳು ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಸಂಶೋಧಕರು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇತರರಂತೆ ಶ್ರಮಪಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬಲುಬೇಗ ಸ್ಥೂಲ ದೇಹ ಬೆಳೆದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಜೀನ್‌ಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಈಗ ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯವೆನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ತಿಂಡಿ, ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮಗಳಿಂದ ಬರುವ ಅಂಶವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಅದಕ್ಕೆ ಜೀನ್‌ಗಳೂ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿರುವ ಕೇಂಬ್ರಿಡ್ಜ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಡಾ. ಸದಾಫ್ ಪರೂಖಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ಥೂಲ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸುಮಾರು 50ರಿಂದ 70 ಜೀನ್‌ಗಳು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಜೀನ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನೂ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನೂ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಜೀನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅವರು ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ತೀವ್ರತರವಾದ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.ಒಂದರಿಂದ ಎರಡರಷ್ಟು ಜೀನ್‌ಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೆ, ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯಕ್ಕೆ ಶೇ.6ರಷ್ಟು ಜೀನ್‌ಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಕಾರಣ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಡಾ. ಪರೂಖಿ ತಮ್ಮ ಸಹವರ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಜೀನ್ ಮಾರ್ಪಾಡಿನಿಂದ ತೀವ್ರವಾಗಿರುವ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಾಧೆ ಪಡುತ್ತಿರುವ 900 ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ 'ಲೆಪ್ಟಿನ್' ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನು ಕಡಿಮೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

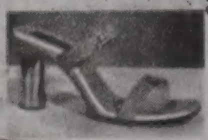
"ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದು ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ, ಅವರಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಜೀನ್‌ಗಳು ಕೊರತೆ - ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದು ಕೆಲವೇ ಜನರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಅಪಾಯ ರಹಿತ ಹೈಹೀಲ್ಡ್

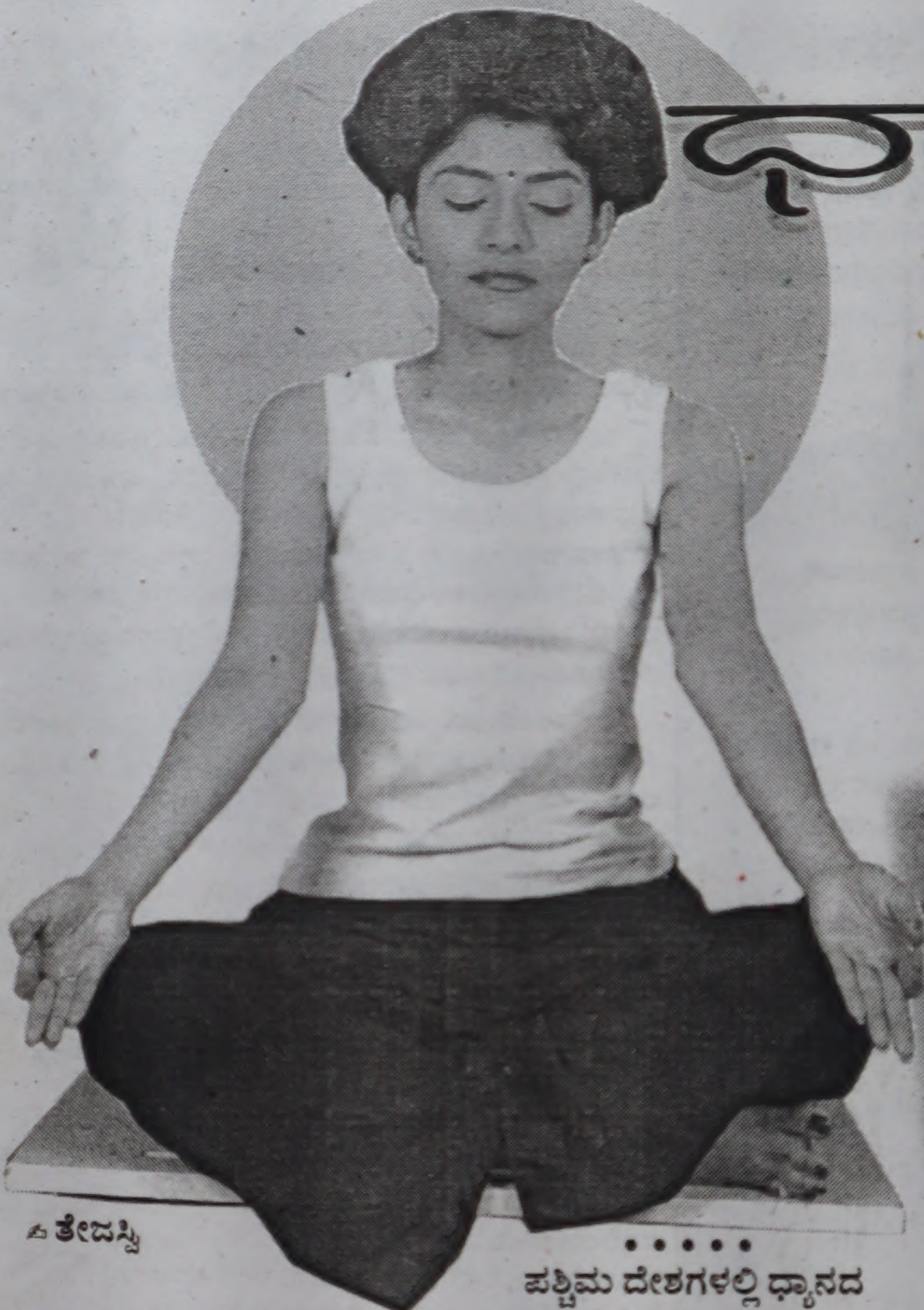


'ಹೀಗೇ ಓಡಾಡು, ಆರ್ಥೈಟಿಸ್ ಬರೋದು ಗ್ಯಾರಂಟಿ!' ಹೈಹೀಲ್ಡ್ ಚಪ್ಪಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಓಡಾಡುವ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಬಾರಿ ಈ ಬಗೆಯ ಮೂದಲಿಕೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಅವರೆಲ್ಲ ಖುಷಿ ಪಡುವ ಸಮಯ ಬಂದಿದೆ. ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನ ವೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ ಹೈಹೀಲ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಓಡಾಡುವುದು ಕೀಲುಗಳ ಆರ್ಥೈಟಿಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಅವಸರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗ ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿಯಾಗಿ 'ನಗುವವರ ಮುಂದೆ ಎಡವಬೇಕಾಗಬಹುದು', ಇಲ್ಲವೇ ಕಾಲು ಉಳುಕಬಹುದು. ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ 'ಮೂರು ಅಂಗುಲ ಎತ್ತರದ ಹೈಹೀಲ್ಡ್ ಚಪ್ಪಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನೃತ್ಯ ಮಾಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಅನೇಕ ಮೊಣಕಾಲು ತೊಂದರೆಗಳು ಮಾರು ದೂರ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗೆಂದು 50 ರಿಂದ 70 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ 100 ಜನ ಮಹಿಳೆಯರ ಜೀವನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಸದ್ಯದಲ್ಲೇ ಮೊಣಕಾಲು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂಥವರು. ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಭಾರವಿರುವುದು, ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆ, ಈ ಮೊದಲು ಮೊಣಕಾಲು ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವುದು - ಈ ಅಂಶಗಳು ಆರ್ಥೈಟಿಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. 40 ವರ್ಷ ತಲುಪುವ ಮೊದಲೇ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವಿರುವ ಹೆಂಗಸರು ಮುಂದೆ ಆರ್ಥೈಟಿಸ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ 36 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿಡಿ, ನೀವು ಎಷ್ಟೇ ಎತ್ತರದ ಹೀಲ್ಡ್ ಧರಿಸಿದರೂ ನಡೆದೀತು. ಆದರೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾತ್ರ ತಪ್ಪಿಸಬೇಡಿ.



ಧ್ಯಾನ



✍ ತೇಜಸ್ವಿ

'ಓಂ...'

ಈ ಪದದ ಗುಂಜನ ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶದ ಜನಮನಗಳಲ್ಲಿ ಅನುರಣಿಸತೊಡಗಿದೆ. ಯಾಕಾಗಬಾರದು? ಇವತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಸರ್ಕಾರಿ ಭವನಗಳು, ಸೆರೆಮನೆ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲೆಂದೇ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಕಾದಿರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೆಲವು ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಬ್ರೌಸಿಂಗ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತ ತೊಡಗಿವೆ! ಒಂದು ಕೋಟಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗಿದ್ದಾರೆ.

• • • • •

ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಜಲಪ್ರಳಯದಂತೆ ಹರಡುತ್ತಿದೆ. ಇಲ್ಲ, ಅದು ಈಗ ಹೈ-ಫೈ ಜನಗಳ ಫ್ಯಾಷನ್ ಎಂಬಂತೆ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರೂ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಜೋತುಬೀಳತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಯಿಸುವ 20 ನಿಮಿಷವು ಮೈಮನಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅತ್ಯದ್ಭುತವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿದರೆ ಯಾರು ತಾನೆ ಬೇಡವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ?

• • • • •

ಕಾರಣ ನಿಗೂಢವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯವರು ಹಾಲು ಕರೆದು, ದನ ಮೇಯಿಸಿ, ಕೃಷಿ ಮಾಡಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದ ಜೀವನಕ್ಕಿಂತ ಇಂದಿನ ಜೀವನ ಕ್ರಮ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡದಾಯಕ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅರಿವಾಗತೊಡಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಜೀವನಕ್ರಮ ತಮ್ಮನ್ನು ನುಂಗಿಹಾಕುವುದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದರೆ ಮೈಮನಗಳ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ದೇಹದ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಇರುವುದೊಂದೇ ಸರಳ ಮಾರ್ಗ - ಧ್ಯಾನ!

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ವೈದ್ಯರು ಕೂಡ ತಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಔಷಧವೆಂಬಂತೆ ಸೂಚಿಸತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಹೃದಯ ಬೇನೆ, ಏಡ್ಸ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಉದ್ರೇಕಿಸುವ ನೋವನ್ನು ತಹಬಂದಿಗೆ ತರಲು ಧ್ಯಾನಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆ ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಒದ್ದಾಡುವವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ರಾಮಬಾಣ ಇದ್ದಂತೆ. ಒತ್ತಡ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅದು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಪರಿಣಾಮ ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ



ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ತರಬೇತುಗೊಳಿಸಿ, ಮಿದುಳಿನ ಚಿಂತನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪುನರ್ ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.



ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಜಾಮ್‌ನಂತಹ ಸರಳ ಸಂದಿಗ್ಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡರೂ, ಆಕಾಶವೇ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಂತೆ ಆಡತೊಡಗುತ್ತೇವೆ. ಹೃದಯ ಆ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿ ಒಂದಕ್ಕೆ ಎರಡರಷ್ಟು ವೇಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೊರನೂಕಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ದೇಹ ಬಿಸಿ ಏರಿ, ಅಗ್ನಿ ಕುಂಡದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪಯೋಗ ಮಾತ್ರ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಹೃದಯ ಬೇನೆ ತಗುಲಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆ ಮೂಲಕ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವುದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗ ಎಂದುಕೊಂಡರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲ. ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ, ಒಂದು ಹಂತವನ್ನು ದಾಟಿದ ಬಳಿಕ ನಾವು ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು ಎಂದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟದಕ್ಕೂ ಉದ್ವೇಗಗೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇಂಥಹ ಅನವಶ್ಯಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ರಾಜ್ಯಭಾರ ಮಾಡದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಧ್ಯಾನ.

ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮ ಹೇಳುವುದೂ ಇದನ್ನೇ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 10ರಿಂದ 40 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಏನೂ ಮಾಡದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೋ, ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಪದದ ಮೇಲೋ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಭೂತಕಾಲ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯತ್ ಕಾಲಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವರ್ತಮಾನ ಕಾಲದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನೀವು ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿ ಜೀವಿಸಬಲ್ಲಿರಿ. ಮನದಲ್ಲಿ ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುವ ಪದ 'ಓಂ' ಎಂಬುದೇ ಆಗಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಆದೀತು. ಆದರೆ ಆ ಪದದ ಪುನರುಚ್ಚಾರದಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಲಭಿಸುವಂತಿರಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಟಿಬೆಟ್‌ನ ಭಿಕ್ಷುಗಳು 'ಗ್ಟುಮ್-ಮ್ಮೋ' ಎಂಬ ವಿಶಿಷ್ಟ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಈ ಬಗೆಯ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ ದೇಹವು ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಸರದ ಉಷ್ಣಾಂಶದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಮುಖವಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಏರತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಹಿಮಾಲಯದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಆಗಷ್ಟೆ ತೊಳೆದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಈ ಭಿಕ್ಷುಗಳ ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟೇ ಒಣಗಿಸಿಬಿಡಬಹುದು. ಅದೇ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅವರ ಹಿಂಬಾಲಕರು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜೆನ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಒಂದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೂತಿರುತ್ತಾರೆ. ಏನಾದರೂ ತೂಕಡಿಸುವಂತೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಬಾರಿಸಲೆಂದೇ ಅವರ ಶಿಷ್ಯರು ಬಡಿಗೆ ಹಿಡಿದು ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾರೆ. ವಿಪಾಸನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಲನ ಧ್ಯಾನವೂ ಇದೆ. ಅತ್ಯಂತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತ, ನಡುಗೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶದ ಮೇಲೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ಇದರ ವಿಧಾನ.

ಅಲೌಕಿಕ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದವನ್ನು ಮನದಲ್ಲಿಯೇ ಪದೇಪದೆ ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗ ಸಮಾಧಿ ನೃತ್ಯ 'ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬುಗುರಿಯಂತೆ ತಿರುತಿರುಗಿ ನೃತ್ಯ

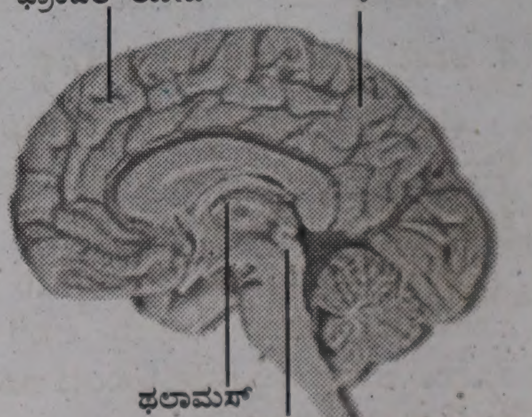
ಪ್ರಶಾಂತವಾಗು ಮೆದುಳೇ...

'ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ನಿಜ. ಆದರೆ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದರೇ ಒಂದು ಬೆಲೆ ಎಂದುಕೊಂಡ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಧ್ಯಾನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಬೀಟಾ ಅಲೆಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಅರ್ಥ ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್ ಭಾಗ ತನಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮೊದಲಿನಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು. ಎಂಟು ವಾರಗಳ ಧ್ಯಾನದ ಬಳಿಕ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಥೀಟಾ ಅಲೆಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡುಬರತೊಡಗುತ್ತವೆ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಶಾಂತ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರ ಆರಾಮದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಥೀಟಾ ಅಲೆಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಮಿದುಳಿನ 'ಫ್ರಂಟಲ್ ಲೋಬ್' ಭಾಗ ವಿಪರೀತ ವಿಕಾಸ ಹೊಂದಿದೆ. ತರ್ಕಶಕ್ತಿ, ಭಾವನೆಗಳು, ಯೋಜನೆಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಳ್ಳುವುದು ಈ ಭಾಗದಿಂದ. ಅದರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಇರುವ 'ಪರ್ರೈಟಲ್ ಲೋಬ್' ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಾಲ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಪರಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡೂ ಭಾಗಗಳು ಪ್ರಶಾಂತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು 'ಥಲಾಮಸ್' ಭಾಗದ ಮುಖಾಂತರವೇ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಗೋಚರವಾದ ಅಂಶಗಳು ಹರಿದು ಮಿದುಳನ್ನು ತಲುಪುವುವು. ಧ್ಯಾನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಥಲಾಮಸ್ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದೊಂದು ಗೇಟುಹಾಕಿ, ಭಾರಿ ಬೀಗ ಜಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಹಿತಿಯ ಹರಿವು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಥಲಾಮಸ್‌ನ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಎರಡು ಕಡ್ಡಿ ಜೋಡಿಸಿರುವಂತೆ ಕಂಡುಬರುವ 'ರೆಟಿಕ್ಯುಲರ್ ಫಾರ್ಮೇಷನ್' ಮಿದುಳನ್ನು ಸದಾಕಾಲ ಜಾಗರೂಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರೆಟಿಕ್ಯುಲಾರ್ ಫಾರ್ಮೇಷನ್ ಕೂಡ ದಣಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಇಡೀ ಮೆದುಳು ಆರಾಮ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಎಂದಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿ ಚಿಗಿತು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.





ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಧ್ಯಾನದ ಉದ್ದೇಶವೂ ಒಂದೇ - ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು, ಮೈಮನಗಳ ಮೇಲಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಗಳಿಸುವುದು, ಈ ಕ್ಷಣದ ಬದುಕನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವುದು.

ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಕೂಡ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಇನ್ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತಿದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಯಾವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು 1960 ಮತ್ತು 70ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಬಗೆಬಗೆಯ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ನಮ್ಮಲ್ಲೇ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಿ.ಕೆ. ಆನಂದ್ ಎಂಬುವರು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಪ್ರಕಾರ ನಿಜವಾದ ಯೋಗಿಯೊಬ್ಬ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಎಷ್ಟು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ ಎಂದರೆ ಸುಡುತ್ತಿರುವ ಗಾಜಿನ ಸರಳನ್ನು ಅವನಿಗೆ ತಾಗಿಸಿದರೂ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರದೇ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಗುಂಡು ಹಾರಿಸಿದರೆ, ಆ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಗಾಬರಿಯಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಂಡವನಲ್ಲಿ ಏಳ್ಳಷ್ಟೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕೇ ಹೆಜ್ಜೆ

1. ಪ್ರಶಾಂತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸೂಕ್ತವೆನಿಸಿದರೆ ದೀಪಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ. ಅಡೆತಡೆಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸುಲಭ.

2. ಕಣ್ಣುಗಳು ಮುಚ್ಚಿರಲಿ.

ತೆರೆದ ಕಣ್ಣುಗಳು ನೀಡುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮಿದುಳು ಎಡೆಬಿಡದೆ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲೆಂದು ಈ ಉಪಾಯ.

3. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಪದವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಅದು ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಬೇಕು. ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳಿದಾಗ ಅದರ ಶಬ್ದ, ರಿದಂ ಎಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂತೈಸುವಂತಿರಬೇಕು. ಉದಾ: 'ಓಂ'

4. ಅದನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಉಚ್ಚರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಉಸಿರು ಎಳೆದುಕೊಂಡಾಗಲೂ ಆ ಪದವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಏಕತಾನತೆ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 20 ನಿಮಿಷವಾದರೂ ಮಾಡಿ. ಮೊದಮೊದಲು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಆಹ್ಲಾದವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಬಿಡದೆ ಮುಂದುವರೆಸಿ. ಯಾರಾದರೂ ನಿಜವಾದ ಯೋಗಿಗಳ ಸಹಾಯ ಲಭಿಸಿದರೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

1967ರಲ್ಲಿ 36 ಜನ ಧ್ಯಾನಯೋಗಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಡಾ. ಹರ್ಬರ್ಟ್ ಬೆನ್ಸನ್, ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಶೇ.17ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಬಳಸಿದ್ದನ್ನೂ, ಹೃದಯ ಬಡಿತ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಡಿತದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದನ್ನೂ ಗುರುತಿಸಿದರು. ಎಲ್ಲರ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲೂ ಥೀಟಾ ಅಲೆಗಳು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದುದು ದಾಖಲಾಯಿತು. ಮಾನವರ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಥೀಟಾ ಅಲೆಗಳು ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಕ್ಕಿಂತ ತುಸು ಮುಂಚೆ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ನಿದ್ರೆ ಆವರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಅವು ಕಾಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಥೀಟಾ ಅಲೆಗಳ ಆ ಸ್ವರ್ಗ ಸ್ಥಿತಿ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರೆಗೂ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. 1997ರಲ್ಲಿ ಪೆನ್ಸಿಲ್ವೇನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ನರ ತಜ್ಞ ಆ್ಯಂಡ್ರ್ಯೂ ನ್ಯೂಬರ್ಗ್ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವಂತೆ, ಧ್ಯಾನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ, ಹರಿದುಬರುತ್ತಿರುವ ಮಾಹಿತಿ ಮಹಾಪೂರವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಫ್ರಾಂಟಲ್ ಲೋಬ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ನ್ಯೂರಾನ್‌ಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮೆದುಳಿನ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆ, ತೀವ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಧ್ಯಾನವೆಂಬುದು ಸಮುರಾಯ್ ಯೋಧರಿಗೆ, ಪೈಲಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯವೆಂದು ಹೇಳುವುದು.

ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ, ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ನೂರಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿವೆ. ಸದ್ಯದಲ್ಲೇ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಲಿರುವ, ವಿಕ್ಟರ್ ಡೇವಿಚ್ ಬರೆದ 'ಏಯ್ಟ್ ಮಿನಿಟ್ಸ್ ದಟ್ ವಿಲ್ ಚೇಂಜ್ ಯುವರ್ ಲೈಫ್'ಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಮುಂಗಡ ಬುಕಿಂಗ್ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ! ವಿಚಿತ್ರ ವೇಗದ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂಬುದು ಈ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ಏಕಾಗ್ರತೆಗಾಗಿಯೇ ಧ್ಯಾನದ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

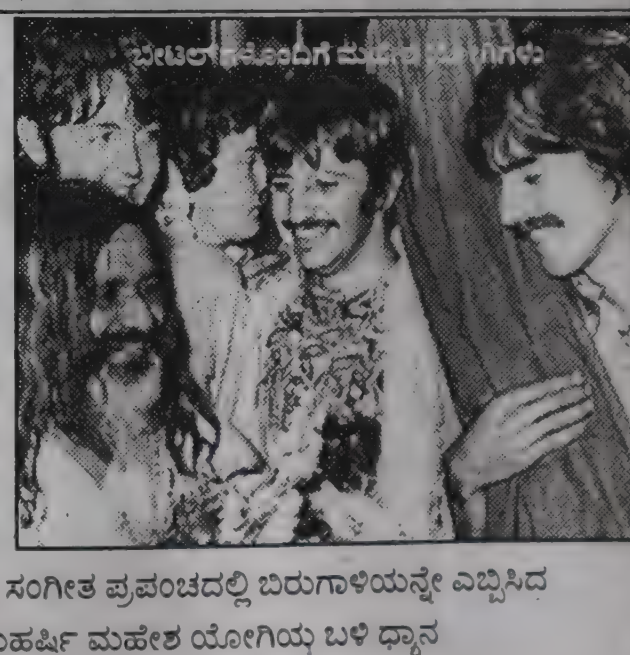


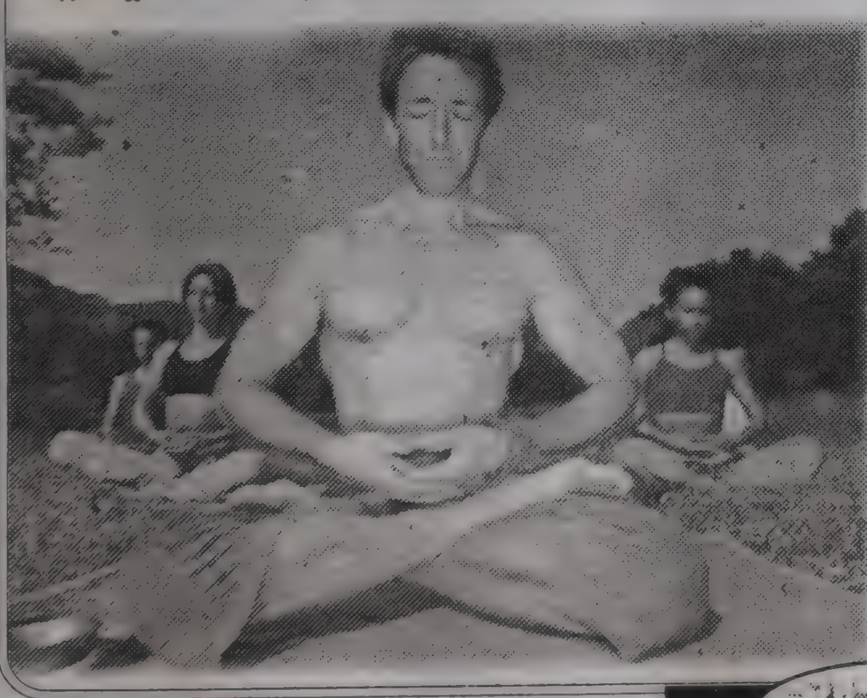
ಧ್ಯಾನವು ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಸರಿದಾರಿಗೆ ತರಬಲ್ಲುದು. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಅಮೆರಿಕದ ಅನೇಕ ಜೈಲುಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಸುವುದನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ, ಅದನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೈದಿಗಳು ಮುಂದೆ ಜೈಲಿನಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತೆ ಅಪರಾಧಕ್ಕೆ ಕೈ ಇಡುವುದು ಶೇ.25ರಷ್ಟು



ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಧ್ಯಾನ, ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವವರ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಂಶ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ರಕ್ತದ ಸರಾಗ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಡಾ. ಡೀನ್ ಓರ್ನಿಶ್ ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ರೋಗವು ನೀಡುವ ನೋವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬಲ್ಲ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಶರಣಾದ ಮಹಿಳೆಯರ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಟ್ಯೂಮರ್ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಸಮಾಗಮದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗಂಡಸು ಕೈಚೆಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಒತ್ತಡವೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಧ್ಯಾನ ನಿಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲುದಾದ್ದರಿಂದ, ಅದನ್ನು 'ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಯಾಗ್ರ' ಎಂದೂ ಕರೆಯಬಹುದು. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಮಾಗಮದಲ್ಲಿ ಸೋಲುವುದು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ.





ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಉಪಯೋಗವಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಖ್ಯಾತರೂ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಗೀತ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬಿರುಗಾಳಿಯನ್ನೇ ಎಬ್ಬಿಸಿದ 'ಬೀಟಲ್'ಗಳು ಮಹರ್ಷಿ ಮಹೇಶ ಯೋಗಿಯ ಬಳಿ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿತುಕೊಂಡರು. ಹಾಲಿವುಡ್ ತಾರೆ ರಿಚರ್ಡ್ ಗೆರ್, ಅಮೆರಿಕದ ಮಾಜಿ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಅಲ್ ಗೋರ್, ಬಿಲ್ ಕ್ಲಿಂಟನ್ ಪತ್ನಿ ಹಿಲರಿ ಕ್ಲಿಂಟನ್ ಎಲ್ಲರೂ ಧ್ಯಾನ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿದ್ದಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಪಶ್ಚಿಮದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ನಡುವೆಯೂ ಧ್ಯಾನ ಹಬ್ಬುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದ ಜನ್ಮಭೂಮಿಯಾದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಬೆಲೆ ಜನರಿಗೆ ಯಾವಾಗ ಅರಿವಾಗುವುದೋ, ಕಾದು ನೋಡಬೇಕು. ●

ಚಿಗುರೊಡೆದು ಬೆಳೆದ ರೀತಿ

ಇತಿಹಾಸಪೂರ್ವ (ತಾಂತ್ರಿಕ ಪರಂಪರೆ)

ಧ್ಯಾನ ಆರಂಭವಾದ ದಿನವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲು ಯಾರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಇತಿಹಾಸಪೂರ್ವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಂತ್ರಿಕರು ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಿರಬಹುದು ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಹಾಕಲಾಗಿದೆ.

ಕ್ರಿ.ಪೂ. 2000-3000 (ವೇದ ಪರಂಪರೆ)

ಪ್ರಾಚೀನ ಹಿಂದೂ ಬರವಣಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆಗಳಿವೆ. ಅಂದಿನಿಂದಲೂ ಧ್ಯಾನ ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದ ಭಾಗವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿದೆ.

ಕ್ರಿ.ಪೂ. 588 (ಬುದ್ಧ)

ಬಹುಕಾಲದವರೆಗೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ ನಂತರವಷ್ಟೇ ರಾಜಕುಮಾರ ಸಿದ್ಧಾರ್ಥನಿಗೆ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಗಿದ್ದು. ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಕ್ರಿ.ಶ. ಎರಡನೇ ಶತಮಾನ (ಕ್ರೈಸ್ತರ ಧ್ಯಾನ)

'ಮರಳುಗಾಡು ಪಿತೃಗಳು' ಎಂದು ಖ್ಯಾತರಾಗಿದ್ದ ಕೆಲವು ಕ್ರೈಸ್ತ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳ ಗುಂಪು ಲೌಕಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ದೂರಾಗಿ ಸರಳವಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿತು. ಅವರು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಭಗವಂತನನ್ನು ಸಂಧಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ಆ ಬಳಿಕ ಸುಮಾರು 1000 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನವು ಕ್ರೈಸ್ತ ವಿಧಿವಿಧಾನದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗವಾಗಿತ್ತು.

ಕ್ರಿ.ಶ. 1000ನೇ ಸುಮಾರು (ಜ್ಯೂಗಳ ಧ್ಯಾನ)

ಜ್ಯೂಗಳು ಧ್ಯಾನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಂವಹನವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು.

ಕ್ರಿ.ಶ. 1000 (ಮುಸ್ಲಿಂ ಧ್ಯಾನ)

ಅತ್ತ ಜ್ಯೂಗಳು ಧ್ಯಾನದ ಮೊರೆಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ, ಇತ್ತ ಕೆಲವು ಮುಸ್ಲಿಮರು ಅದೇ ಪಥದಲ್ಲಿದ್ದರು. ಮುಸ್ಲಿಂ ಪಂಗಡಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಸೂಫಿ ಸಂತರು ತಮ್ಮ ಅರ್ಚನೆಯ ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನೂ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿಸಿಕೊಂಡರು.

1967 (ಮಹರ್ಷಿ ಮಹೇಶ ಯೋಗಿ)

ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಧ್ಯಾನ ವಿಧವನ್ನು ಪ್ರಚುರಪಡಿಸಿದರು. ಖ್ಯಾತಗಾಯಕರಾದ ಬೀಟಲ್‌ಗಳೂ ಕೂಡ ಇವರ ಅನುಯಾಯಿಗಳಾದರು; ಅವರು ಎಬ್ಬಿಸಿದ ಧ್ಯಾನದ ಅಲೆ ಇವತ್ತಿಗೂ ಪಶ್ಚಿಮ ಜಗತ್ತನ್ನು ಆವರಿಸಿದೆ.

ಆಕರ್ಷಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಸುಲಭ ಸೂತ್ರಗಳು



✍ ಡಾ. ಉಮಾ ಎಸ್. ಅಸುಟಿ

ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಸಹ ಸುಂದರ ಮತ್ತು ಆಕರ್ಷಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೊಂದುವ ಬಯಕೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವನು ಪಡುವ ಶ್ರಮ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ. ಇತರರನ್ನು ನೋಡಿ ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡುವುದು, ಅಂದರೆ ಅವರಂತೆ ನಡೆಯುವುದು, ನಗುವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದು, ಬರೆಯುವುದು, ಓದುವುದು ಮೊದಲಾದವು. ವಸ್ತ್ರವಿನ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಇತರರನ್ನು ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅವನು ಕಳೆಯುವ ಧನ, ಸಮಯ, ಶಕ್ತಿ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ. ಈ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಯುಗದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಶಕ್ತಿ, ಶ್ರದ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸೂತ್ರ ಪಾಲಿಸಿ.

1. ಸರಳ ಜೀವನ : ಸರಳ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮೆರುಗು ಬರುತ್ತದೆ.

2. ಸ್ನೇಹ, ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ : ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ, ಬಂಧುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹ ತೋರಿಸಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಿ. ಅದರ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಅವರಿಂದ ಅದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ.

3. ಕಷ್ಟಸುಖ, ನೋವು, ನಲಿವು : ಏನೇ ಆದರೂ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತ/ಸ್ನೇಹಿತೆಯರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

4. ಶ್ರದ್ಧೆ, ಕರ್ತವ್ಯ : ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸ-ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾಡಿ, ಸಂತೋಷಪಡಿ. ಗೊಣಗಾಡಬೇಡಿ. ಫಲಾಫಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ.

5. ಸದಾ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆ : "ನಾನು ಗೆಲ್ಲುತ್ತೇನೆ, ನನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲೆ" ಎಂದು ಸದಾ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆ ತಾಳಿ. ಆಶಾವಾದಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ.

6. ಅವಸರ ಬೇಡ : ಏನೇ ಆರಂಭ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಯೋಚಿಸಿರಿ. ಅನುಭವಿಗಳ ನೆರವು, ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ನಂತರ ನಿಮಗೆ ತೋಚಿದಂತೆ ಮಾಡಿ. ಫಲಾಫಲಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ.

7. ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿಯಿರಿ : ಒಂದೇ ಆದ ತಪ್ಪುಗಳು ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ. ಆದ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿಯಿರಿ. ನಾಳೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವೃಥಾ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ.

8. ಅನುಕರಣೆ ಬೇಡ : ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮಂತೆ ನೀವಿರಿ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಗಳಿಸಿ. ಬೇರೆ ಇತರರಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗುವಂತೆ ಇರಿ.

9. ಆರೋಗ್ಯ : ನಿಮ್ಮ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಚಿಕ್ಕದಿರಲಿ, ದೊಡ್ಡದಿರಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



10. ಅಧ್ಯಯನ, ಅನ್ವೇಷಣೆ : ನಿತ್ಯವೂ ಏನಾದರೊಂದು ಹೊಸ ವಿಷಯ ಕಲಿಯಿರಿ. ನವಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿಯಿರಿ.

11. ಚಿಂತೆ, ಭಯ : ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತ/ಬಂಧುಗಳ ಕಷ್ಟ, ನಷ್ಟ, ಸ್ಥಳ ಬದಲಾವಣೆ, ಹುಟ್ಟು, ಸಾವು, ಲಾಭ-ನಷ್ಟ, ಜಯ-ಅಪಜಯಗಳನ್ನು ಸಮಭಾವದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. ಗೊಣಗಾಡಬೇಡಿ. ವಾಸ್ತವಿಕ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ.

12. ಜೀವನ ಧ್ಯೇಯ : ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಸಣ್ಣ/ದೊಡ್ಡ, ಗುರಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

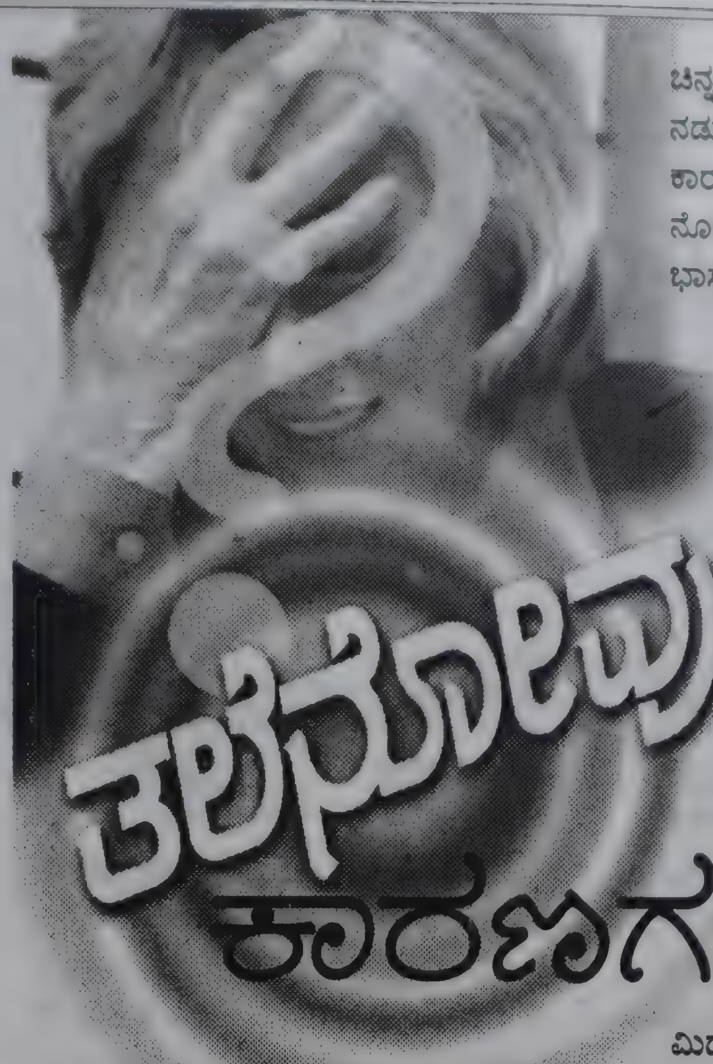
13. ದೇವರು : ಅತೀಂದ್ರಿಯ/ದೇವರ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಮುಖ್ಯ. ಅದು ಕಷ್ಟಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಸುಖಕರ/ಆಕರ್ಷಕ.

14. ಸಮಾಧಾನ, ನೆಮ್ಮದಿಗಳಿಂದ ಜೀವನ ನಡೆಸಿರಿ.

15. ಕರ್ಮಣ್ಯೇ ವಾದಿಕರಸ್ತೇ ಮಾಫಲೇಷು ಕದಾಚನಾ ಎಂಬಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾಡಿ, ಅದರ ಫಲಾಫಲಗಳನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಬಿಡಿ.

"ನಿಮಗೆ ಇರುವಂತಹ ಕೆಲಸ ಸಣ್ಣದಿರಲಿ ದೊಡ್ಡದಿರಲಿ, ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಸಿಕ್ಕಂತಹ ಅಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಬಂದದ್ದನ್ನು ಸುಖವಾಗಿ, ಬೇರೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡದೆ, ಚಿಂತಿಸದೆ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಕೀರ್ತಿ, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಸಾವು ಬಂದಾಗ ಅಳದೇ ಹೊರಡು" ಎಂದು ಡಿ.ವ್ಹಿ.ಜಿ.ಯವರು ತಮ್ಮ ಮಂಕುತಿಮ್ಮನ ಕಗ್ಗದಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಶ್ರೀನಿಧಿ ನಿಲಯ, ಕೆ.ಸಿ. ರಾಣಿರೋಡ್, 8ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಗದಗ - 582 101



ತಲೆನೋವು ಕಾರಣಗಳೇನು?

✍ ಡಾ. ಎಸ್. ರವಿಕುಮಾರ ರಾರಾವಿ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ತಲೆನೋವಿನ ಬಾಧೆಗೊಳಗಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲೂ ತಲೆನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳೂ ಸೇರಿರುತ್ತವೆ.

ಅಧಿಕ ಗದ್ದಲ, ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದಿರುವ ಕೆಮ್ಮು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಉದ್ವೇಗ ಮುಂತಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ಸೋಂಕು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹಾನಿಗೊಂಡ ರಕ್ತನಾಳ, ಮೆದುಳಿನ ಗಡ್ಡೆಯ ತೊಂದರೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಗಂಭೀರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತಲೆನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಎಡಬಿಡದೆ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ತಲೆನೋವಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ತಲೆನೋವಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಾಗ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕು. ನೋವಿನ ರೀತಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಇರುವಿಕೆಯ ಸ್ಥಳ ಇವು ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವು. ಅಲ್ಲದೆ, ನೋವು ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನಂತರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏಷ್ಟಿದೆಯೆಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ತಲೆನೋವಿನ ಕಾರಣವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ತಲೆಯ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಮತ್ತು ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮೆದುಳಿಗೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೇ ನೋವಿನ ಅನುಭವವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳ ಮತ್ತು ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಬಂದು ಸೇರುವ ಚಿಕ್ಕ ನರಗಳು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದ್ದು, ಒತ್ತಡದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತವೆ. ಉದ್ವೇಗ, ದಣಿವು ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಂಥದೇ ಕಾರಣವೆಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಚರ್ಮ, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ನರಗಳ ಮೂಲಕ, ಪ್ರೋಸ್ಟಾಗ್ಲ್ಯಾಂಡಿನ್ಸ್ ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಸ್ತುವಿನ ಮೂಲಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದ್ವೇಗ, ಚಿಂತೆ, ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬರುವ ಶೀತ ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ತಲೆನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಧಾರಣವಾದ ನೋವಾಗಿದ್ದು, ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಿತ್ತ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವುದು, ಮೆದುಳಿನ ಒಂದು ಭಾಗದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು ನಂತರ ಹಿಗ್ಗುವುದು ಇವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತಲೆನೋವು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗಬಹುದು. ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಮಸುಕಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಬೆಳಕು ಮಿಂಚಿದಂತಾಗಬಹುದು. ಕಣ್ಣಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೆಲಸಗಳಾದ ಹೊಲಿಗೆ, ಚಿನ್ನ-ಬೆಳ್ಳಿ ಕೆಲಸ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಹುಬ್ಬಿನ ನಡುವೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವ ವಸ್ತು ನೋಡಿದರೂ ಮಸುಕು, ಮಸುಕಾಗಿ ಕಂಡಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದು.

ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹಳಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಬೂಸ್ಟು ಹಿಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಾಸನೆ ಹಾಗೂ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ತಲೆನೋವು ಬರಬಹುದು. ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನಗಳ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವ ವಾತಾವರಣ, ಪೆಟ್ರೋಲಿನ ಸೇವನೆ ಅಥವಾ ವಾಸನೆ, ಹೊಗೆ, ಧೂಳು ಸಹ ತಲೆನೋವು ತರಬಲ್ಲವು.

ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹಳಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಬೂಸ್ಟು ಹಿಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಾಸನೆ ಹಾಗೂ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ತಲೆನೋವು ಬರಬಹುದು. ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನಗಳ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವ ವಾತಾವರಣ, ಪೆಟ್ರೋಲಿನ ಸೇವನೆ ಅಥವಾ ವಾಸನೆ, ಹೊಗೆ, ಧೂಳು ಸಹ ತಲೆನೋವು ತರಬಲ್ಲವು.

ಮಿದುಳು ಪೊರೆ ಉರಿತವು, ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಅಂಗಾಂಶದ ಪದರುಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ತಲೆನೋವು ಉಂಟಾಗಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಬಿಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕಿಗೆ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ. ಮಿದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳು ಅಪಘಾತದಿಂದ ಹಾನಿಗೊಂಡಾಗ ಮಿದುಳಿನ ಅಂಗಾಂಶ ಮತ್ತು ತಲೆಯ ಬುರುಡೆಯ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸೋರುವಿಕೆಯಲ್ಲದೆ, ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆಗ ತಲೆನೋವು ಉಂಟಾದರೆ ಅಪಾಯದ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಸರಿಯಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆನೋವಿಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕೊಡುವ ಹೇಳಿಕೆ ತುಂಬಾ ಮಹತ್ವ ಪಡೆದಿದೆ. ತಲೆನೋವು ಯಾವಾಗ ಆರಂಭವಾಯಿತು? ಅದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಯಾವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇತ್ತು? ನೋವು ಯಾವಾಗ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಯಿತು? ತಲೆನೋವು ಬಂದಾಗ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಇರುತ್ತದೆ? ಎಂಬ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತಲೆನೋವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅದರ ಕಾರಣದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಸೂಕ್ತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ತಲೆನೋವನ್ನೂ ವಾಸಿ ಮಾಡಬಹುದು. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಪದ್ಮಾ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ರಾರಾವಿ (ಪೋ)
ಸಿರುಗುಪ್ಪ(ತಾ), ಬಳ್ಳಾರಿ (ಜಿ) - 583 121

ಅದ್ಭುತ ಮೂಲಿಕೆ ಆವರಿಕೆ

ಬರಡು, ಒಣ ನೆಲಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನಿಂತಾನೇ ಬೆಳೆಯುವ ಗಿಡ - ಆವರಿಕೆ. ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಅಡಿ ಎತ್ತರದವರೆಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳು ನೆಲಗಡಲೆ ಎಲೆಯಂತಿರುತ್ತವೆ. ಉಂಡೆಯಂತೆಯೂ, ತುಸುವೇ ಅರಳಿದ ಮೊಗ್ಗಿನಂತೆಯೂ ಕಾಣಬರುತ್ತವೆ.

ಇದರ ಕೋಡುಗಳು ಚೌಳಿ ಕೋಡಿಗಿಂತ ತುಸು ಅಗಲವಾಗಿದ್ದು, ಜೋತಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹೂಗಳು ಸೂಕ್ತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉದುರಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ ಮೂಲಿಕೆಯು ಬೇಸಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಜೋರಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೂಲಿಕೆಗೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ Cassia Aurielata ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ತಂಕೋಡು, ಮಲೆಯಾಳದಲ್ಲಿ ಅವರಾ, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಆವಾರ್ಯ, ಉರ್ದುವಿನಲ್ಲಿ ತಾರ್‌ವಾರ್, ಬಡಗಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತಲಮೋಡಕಂ ಎಂದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕನ್ನಡಿಗರು ಕೆಲವೆಡೆ ಇದನ್ನು ತಂಗಾಮ ಗಿಡ ಎಂದೂ ಹೇಳುವುದಿದೆ.

ವಿಶೇಷತೆ

ವಾಹನಗಳಿಲ್ಲದ ನಮ್ಮ ಪುರಾತನರು ಕಠಿಣ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆವರಿಳಿಸುತ್ತ ತುಂಬ ದೂರ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ಆವರಿಕೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಂಡು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಅತಿ ಬಿಸಿಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡದಂತೆ ಇದು ತಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ದಾಹವನ್ನು ನೀಗುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಮೂಲಿಕೆ. ಉಷ್ಣ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಇದಕ್ಕಿದೆ. ಇದರ ಔಷಧೀಯ ಉಪಯೋಗಗಳು -

1. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ

100 ಗ್ರಾಂ ಆವರಿಕೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮಣ್ಣಿನ ಒಡಿನಲ್ಲಿ 100 ಮಿ.ಲೀ. ಹುಳಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನೆಸಬೇಕು. ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬಿಡಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ನಯವಾಗಿ ಅರೆಯಬೇಕು. ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಭದ್ರಪಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಕಾಲು ಲೀಟರ್ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಲಕಿ, ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಅರ್ಧ ಮಂಡಲಗಳ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

2. ಅತಿ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ, ಅತಿ ಮೂತ್ರ, ಅತಿದಾಹ, ಅತಿ ಹಸಿವು, ಸುಸ್ತು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಕೆರೆತ, ಜನನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಬಿಳಿಕಜೆ

ಇವೆಲ್ಲದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಆವರಿಕೆಯ ಪಂಚಕ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬಳಸುವುದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಚೂರ್ಣದ ತಯಾರಿಕೆ ಹೇಗೆ? ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಆವರಿಕೆಯ ಎಲೆ, ಹೂವು, ಕಾಯಿ, ಬೇರು, ತೊಗಟೆ ಇವು ಐದನ್ನೂ ತಲಾ 100 ಗ್ರಾಂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗಾಳಿ ಸೋಕದ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಇಡಬೇಕು.

ಅಗತ್ಯಾನುಸಾರ ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಟೀಸ್ಪೂನನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಕಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಎರಡು ವೇಳೆಯಂತೆ ಒಂದು ಮಂಡಲ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಇಲ್ಲವೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನೂ ಇದು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

3. ಎಲುಬಿನ ಕ್ಷಯ

100 ಗ್ರಾಂ ಆವರಿಕೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ, ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಜಜ್ಜಿ, ಹಿಂಡಿ ರಸ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ 150 ಮಿ.ಲೀ. ರಸವನ್ನು ಒಂಬತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ದೃಢಗಾತ್ರರಾಗುತ್ತಾರೆ.

4. ಕಣ್ಣಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಆವರಿಕೆ ಹೂಗಳನ್ನು ತಂದು ಶುದ್ದೀಕರಿಸಿ, ತುಸು ಬಾಡಿಸಿ, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬಿಚ್ಚಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮೂರು ದಿನ ಮಾಡಿದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಬಾಧೆಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಟಾಟಾ ಹೇಳಬಹುದು.

5. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ನೀಗಲು

100 ಗ್ರಾಂ ಆವರಿಕೆ ಹೂವು ಹಾಗೂ ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲಿನ ಬೇರು 50 ಗ್ರಾಂನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಒಣಗಿಸಿ, ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಬಾಟಲಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಕಾಲು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅರ್ಧಮಂಡಲಗಳ ಕಾಲ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೂಲವೇ ತಿಳಿಯದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

6. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನವೆ, ಕೆರೆತ

ಶುದ್ಧಗೈದ ಆವರಿಕೆ ಹೂವು 100 ಗ್ರಾಮಿಗೆ 50 ಗ್ರಾಂ ಹೆಸರು ಕಾಳು ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ತುಸು ಮೊದಲು ಮೈಗೆಲ್ಲ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು, ಆ ಬಳಿಕ ತಿಕ್ಕಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

7. ಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಉರಿ, ದೇಹಬಿಸಿ, ನಾಲಿಗೆ ಒಣಗುವುದು, ಹುಣ್ಣು, ಮೂತ್ರ ಹಿಂಡದ ತೊಂದರೆ

100 ಗ್ರಾಂ ಆವರಿಕೆ ಹೂವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ 300 ಮಿ.ಲೀ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ನೀರು 200 ಮಿ.ಲೀ. ಯಷ್ಟಾಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಇಳಿಸಿ ಸೋಸಬೇಕು. ಇದರ 100 ಮಿ.ಲೀ. ಸಾರಕ್ಕೆ 100 ಮಿ.ಲೀ. ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ತುಸು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ, ಅರ್ಧ ಮಂಡಲ ಕಾಲ ಕುಡಿದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಕ್ಷೇಮ.

8. ದೇಹದ ಬಣ್ಣ

ಶುದ್ಧಗೈದ 200 ಗ್ರಾಂ ಆವರಿಕೆ ಹೂವಿಗೆ ಬೇಳೆ, ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ ಹುಳಿ ಹಾಕದೆ, ಕೂಟು ಮಾಡಿ ಒಂದು ಮಂಡಲ ಕಾಲ ಉಂಡರೆ ದೇಹದ ಬಣ್ಣ ಪುಟಕ್ಕಿಟ್ಟ ಬಂಗಾರದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

9. ಆವರಿಕೆ ಶರಬತ್ತು

500 ಗ್ರಾಂ ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿದ ಆವರಿಕೆ ಹೂವಿನ ಪಕಳೆಗಳನ್ನು ಮೂರು ಲೀಟರ್ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಹಾಕಿರಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅದನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಒಂದು ಲೀಟರಿಗೆ ಕುಂದುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಇಳಿಸಿ, ಆರಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿಡಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಇದನ್ನು ಅಗತ್ಯಾನುಸಾರ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ 50 ಇಲ್ಲವೇ 100 ಮಿ.ಲೀ. ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಂಟೊಂಬತ್ತು ದಿನ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸರ್ವಾಂಗ ಉಷ್ಣ, ನೀರಿನ ಕೊರತೆ, ದೇಹದದ್ದುಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣು ತಿಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

10. ಗುಣವಾಗದ ಹುಣ್ಣು, ಒಡೆಯದ ಚರ್ಮ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ

ಹತ್ತು ಆವರಿಕೆ ಹೂಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಚುಕಿ, ತುಸು ದೀಪದೆಣ್ಣೆಯೊಡನೆ ಕಲಕಿ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಆಗ ಒಡೆಯದ ಹುಣ್ಣು ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಒಡೆದ ಹುಣ್ಣಿನ ವ್ರಣ ಮಾಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಪಂಚಾಂಗ ಚೂರ್ಣ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆ ಗುಣಕಾರಿ. ಆವರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ಹೂವು ಔಷಧೀಯ ಗುಣದ ಗಣಿ.



ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದು ಅದ್ಭುತ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಪ್ರತಿದಿನ ಹಲವು ಮೈಲು ನಡೆದು ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಹಾಗೂ ಹಲವು ಕಿ.ಮೀ. ದೂರ ಸೈಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವವರ ದೇಹವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅದು ಕಟ್ಟುಮಸ್ತಾಗಿಯೂ, ಯೌವ್ವನ ಭರಿತವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ತುಂಬ ಕಠಿಣವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಎಲ್ಲ ಒಳಿತುಗಳನ್ನೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟಿರಲು ಸಹಕಾರಿ. ಇದು ಹೃದಯವ್ಯಾಧಿ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಗೊಂದಲ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ವೈರಸ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಹೋರಾಡಲು ದೇಹದ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಒಳಿತುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ 45 ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ನಡೆಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೈಕಲನ್ನು ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಹಾಕಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಪೆಡಲ್ ತುಳಿದು ಕೂಡ ಇದೇ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಮೆಲ್ಲೋಟ (ಜಾಗಿಂಗ್)

ಕೇವಲ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಖಚಿತ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಗುತ್ತದೆನ್ನಲಾಗದು. ದೇಹದ ಒಳ ಅಂಗಗಳಿಗೂ, ಹೊರ ಅವಯವಗಳಿಗೂ ಒಂದಷ್ಟು ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಅವುಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ 'ಜಾಗಿಂಗ್' ಎಂಬ ಮೆಲ್ಲೋಟವು ಸಹಾಯಕ. ಮಾನವರೆಲ್ಲರೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾಕಷ್ಟು ದೇಹ ದುಡಿಮೆ ಇರುವವರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಥವರೆಲ್ಲ ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾವೇ ದೈಹಿಕ ದುಡಿಮೆಯನ್ನು ಗೊತ್ತು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಗರವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂದರೆ ಮೆಲ್ಲೋಟ.

ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಮೆಚ್ಚಿರುವಂತೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡುವುದೂ ಇದೇ ಆಗಿದೆ. ಪಾದ, ತುದಿಗಾಲು, ಹಿಂಗಾಲು, ಮೊಣಕಾಲು, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನೋವುಂಟುಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಉಳುಕು, ಮಾಂಸಖಂಡ ಬಿಗಿತ, ನರ ಹೊರಳಿಕೆಯಂಥ ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನೂ ಇದು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು.

ಸೈಕಲ್ ಓಡಿಸಿದರೂ ಸರಿ, ನಿಲ್ಲಿಸಿ ತುಳಿದರೂ ಸರಿ, ಅದರಿಂದ ಫಲವುಂಟು. ಆದರೆ ಜಾಗಿಂಗ್ ಎಂಬ ಮೆಲ್ಲೋಟವಾದರೆ ಕೆಲವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯ

ಇಂಥ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಿಗದಂತಿರಲು ಜಾಗಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರು ಕೆಲವು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಓಡಲು ಆರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಟಿ, ಮಡಚಿ ದೇಹವು ಬಿಸಿಯೇರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಂಡಿಯ ಕೀಲುಗಳು, ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ತುಂಬ ಮೃದುವಾದ ಶೂಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಓಡುವಾಗ ಮುಂಗಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಊರಿ ಓಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ತುಸು ಹಿಂಗಾಲೂ ನೆಲ ಊರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಓಡುವಾಗ ತೊಡೆಯ ಪೇಶಿಗಳು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಆಗುವಾಗ ತೊಡೆಗೆ ಒಂದು ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳನ್ನು ನಯವಾಗಿ ಒತ್ತಿ ನೀವಿರಿ. ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ನಿಮಿರಿಸಿರಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಒಳಗೆಳೆದು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಿ. ಬರಿದಾದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಬೇಡಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಬೆರೆಸಿದ ಪಾನೀಯ ಸೇವಿಸಿ ಓಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ●

ಅಮ್ಮನ ಹಾಲು

ಅಮ್ಮಾ ನಿನ್ನ ಎದೆಯ ಹಾಲು
ತಪ್ಪದೆ ನನಗೆ ಕುಡಿಸಮ್ಮ
ಜಡ್ಡನು ತರುವ ಡಬ್ಬದ ಹಾಲು
ನನಗೆ ಬೇಡವೇ ಬೇಡಮ್ಮ

ಪಚನವಾಗುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು
ಇರುವವು ಎದೆಯ ಹಾಲಲ್ಲಿ
ಅಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಅಂಶಗಳಿಹವು
ಪ್ಯಾಕು ಮಾಡಿದ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ

ಶುದ್ಧದ ನೆಲೆಯು ಶಕ್ತಿಯ ಸೆಲೆಯು
ನಿನ್ನಯ ಎದೆಯ ಹಾಲು
ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಲಾಲಿಯ ಹಾಡಲು
ಬರುವುದು ನಿದ್ದೆಯ ಅಮಲು

ಮಡಿಲಲಿ ಮಲಗಿ ಕುಡಿಯಲು ಹಾಲು
ಅಮೃತ ಪಾನ ಕೇಳು
ತಾಯಿ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದದ್ದು
ಏನಿದೆ ಜಗದಿ ಹೇಳು

- ಡಾ॥ ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ



ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮದುವೆ ಮದ್ದಲ್ಲ

ವಿವಾಹ ಯಾವುದೇ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ವಿವಾಹವಾಗುವ ಉದ್ದೇಶ ಕೇವಲ ಕೆಲವು ಮಾತ್ರ. ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಪೂರೈಸಲು, ಲೈಂಗಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮತ್ತು ಸುಖ ಪಡೆಯಲು, ಪೀಳಿಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಮಾತ್ರ ವಿವಾಹವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಿವಾಹದ ಪಾತ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾವಂತರು, ಅವಿದ್ಯಾವಂತರು, ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರು ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರು ತಪ್ಪು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

● ಡಾ॥ ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ



ಮಹೇಶ ಇಪ್ಪತ್ತೆಂಟರ ವಯಸ್ಕ. ಇವನು ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದಿಂದ ಯಾರ ಜೊತೆಗೂ ಸಂಪರ್ಕಿಸದೆ ತನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ತಾನಿರುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನು ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಗುವುದು ಸಹ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಸ್ನಾನ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಶುಚಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆ ತೊಡಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಗಡ್ಡ ಬೋಳಿಸಿ ಕೆಲವು ವಾರಗಳೇ ಆಗಿತ್ತು. ತಮ್ಮ ಮನೆಯವರನ್ನು ಹಿಂದಿನಂತೆ ಪ್ರೀತಿಸುವುದಿರಲಿ, ಮಾತನಾಡಿಸುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಮನೆಯವರು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ ನಗುತ್ತಾನೆಯೇ ವಿನಃ ಸಮಂಜಸ ಉತ್ತರ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಇವನ ಅಣ್ಣನ ಮದುವೆ ಯಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ಅಣ್ಣ-ಅತ್ತಿಗೆ ಸದಾ ನಗುನಗುತ್ತಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವನು ಅವರನ್ನು ನೋಡಿ ತನ್ನ ವಿವಾಹವಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದು ತನ್ನಲ್ಲೇ ತಾನು ಸಂಕಟಪಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಯಾವ ಮಗ ಅಪ್ಪನನ್ನು ತನ್ನ ಮದುವೆ ಮಾಡು ಎಂದು ನಾಚಿಕೆಬಿಟ್ಟು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ? ಇವನಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿ ಸರಿ ಆಗುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಊರಿನವರು ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟರು. ಸರಿ, ಒಂದು ಶುಭದಿನದಂದು ಇವನ ವಿವಾಹವಾಯಿತು. ವಿವಾಹವಾದ ದಿನದಿಂದಲೇ ಇವನು ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಪತ್ನಿಯಂತೆ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ಇದ್ದ. ಇದರಿಂದ ಸುಮಾರು ಆರು ತಿಂಗಳು ಬೇಸತ್ತಳು ಪತ್ನಿ ರಮ. ಗಂಡ ಇನ್ನೆರಡು ದಿನದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಬಹುದೆಂದು ಆಶಿಸಿದಳು. ಆದರೆ ಇವಳ ಆಸೆ ಆಸೆಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯಿತು. ಇನ್ನೆರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಸತ್ತ ರಮ ಗಂಟು ಮೂಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ತವರು ಮನೆ ಸೇರಿದಳು. ಗಂಡ ಬದುಕಿದ್ದೂ ವಿಧವೆಯಂತೆ ಈಗಲೂ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ದೇವಕಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷದವಳು. ಈಕೆಗೆ ಸುಮಾರು ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ನಿದ್ದೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಒಟ್ಟು ಸುಮಾರು ಎರಡು ತಾಸು ಮಾತ್ರ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಊಟ ಬೇಡವಾಗಿದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಆರು ಕೆಜಿ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಮುಂಚೆಯೇ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದವಳು ಈಗ ಎಲುಬಿನ ಹಂದರವಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಮಾತುಮಾತಿಗೆ ಅಳುತ್ತಾಳೆ. ಏನೇ ಮಾಡಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವಾದ ಕಾರಣ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿದೆ. ಮುಂಚೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಹಾಜರಾಗಲು ಉತ್ಸಾಹವಿದ್ದವಳು ಈಗ ಎಲ್ಲಾ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ಬಿ.ಇ. ಓದುತ್ತಿದ್ದ ಇವಳು ಬುದ್ಧಿವಂತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯಾಗಿದ್ದಳು. ಇತ್ತೀಚಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಫೇಲಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಮಾತು ಮಾತಿಗೆ ರೇಗುತ್ತಾಳೆ. ಎರಡು ಸಾರಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಇರುವ ಒಬ್ಬಳೇ ಮಗಳು ಹೀಗಾದಳಲ್ಲ ಎಂದು ಪಾಲಕರು ಇವಳನ್ನು ಕೇಳಿದರು -

"ಯಾಕೇ ಹೀಗೆ? ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಪ್ರೀತಿಸಿದ್ದೀಯ?"

"ಇಲ್ಲ" ಎಂದಳು.

"ಯಾರಾದರೂ ಪ್ರೀತಿಸಿ ಕೈಕೊಟ್ಟರಾ?"

"ಊಹುಂ"

"ಮತ್ತೇಕೆ ಹೀಗಿದ್ದೀಯ?"

"....."

ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮಂದಿರು ಇವಳಿಗೆ ಮದುವೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದಿದೆ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿ ಮಗಳ ಇಚ್ಛೆ ವಿರುದ್ಧ ಅವಳ ವಿವಾಹ ನೇರವೇರಿಸಿದರು. ಶ್ರೀಮಂತ ಮನೆತನ, ಒಬ್ಬಳೇ ಮಗಳು, ಹುಡುಗಿಯೂ ಸುಂದರಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ವರನೇ ವಿವಾಹವಾದ. ಆದರೆ ದೇವಕಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ವಿವಾಹವಾಗುವ ಇಚ್ಛೆ





ಇರಲಿಲ್ಲ. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಪೂರೈಸಿದ ನಂತರ ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕೆಂದಿದ್ದಳು. ಬಲಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಮದುವೆಯಾದ ದೇವಕಿ ಮೂರನೇ ಸಾರಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಸತ್ತಳು. ವಿವಾಹವಾದ ಕೇವಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೆ ನವ ವರ ವಿಧುರನಾದ.

ಏಕಾಬ್ರಂ ಕಥೆಯೇ ಬೇರೆ. ಹತ್ತೊಂಬತ್ತು ವರ್ಷದ ಇವನು ಕಂಡಕಂಡ ಹುಡುಗಿಯರ ಹಿಂದೆ ಸುತ್ತುತ್ತಿದ್ದ. ಅತಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ತನಗೆ ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ, ಇದರಿಂದ ತಾನು ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲೂ ಸಾಧ್ಯ, ದೇವರ ನಂತರ ತಾನೇ ಎಂದು ಬಡಾಯಿ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡ. ಅಪರಿಚಿತರನ್ನು ಮೊದಲ ಸಲವೇ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಪರಿಚಯದ ಆತ್ಮೀಯರಂತೆ ಮಾತನಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಯಾರ ತಡೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆ ಹಾಡುವುದು, ನರ್ತಿಸುವುದು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಇವನಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆ. ಮದುವೆ ಮಾಡಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಹೆಂಡತಿ ಇದ್ದರೆ ಕಂಡಕಂಡ ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಹಿಂದೆ ಓಡಾಡುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದ ಮನೆಯವರು ಇವನಿಗೆ ಕಿರಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಮದುವೆ ಮಾಡಿದರು. ಆದರೆ ವಿವಾಹದ ನಂತರವೂ ಇವನ ಪರಸ್ತ್ರೀ ವ್ಯಾಮೋಹ ಕುಗ್ಗಲಿಲ್ಲ. ನವ ವಧುವಿಗೆ ರೇಗಿ ಹೊಡೆಯುವುದು, ನಿಂದಿಸುವುದು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಹುಡುಗಿ ಕಣ್ಣೀರಲ್ಲಿ ಕೈ ತೊಳೆಯುವಂತಾಯಿತು. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದ ಅವಳ ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮ ಅವಳನ್ನು ತವರು ಮನೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದರು.

ಮಹೇಶನಿಗೆ ಇರುವ ರೋಗದ ಹೆಸರು ಭ್ರಾಂತು ರೋಗ (ಸೀಜೊಫ್ರಿನಿಯ). ಈ ರೋಗದವರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಲೋಕವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಯಾರಲ್ಲೂ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ತಾವಿರುತ್ತಾರೆ.

ದೇವಕಿಗೆ ಇದ್ದರೋಗ ಖಿನ್ನತೆ (ಡಿಪ್ರೆಷನ್). ಈ ರೋಗದವರು ಸದಾ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ತಾವಿದ್ದು ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ ಯಾರೂ ತನಗೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ತಾನೂ ಯಾರಿಗೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ನಿಸ್ಸಹಾಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಜಿಗುಪ್ಸೆಗೊಂಡು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ದೇವಕಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಳು.

ಏಕಾಂಬ್ರಂಗೆ ಇದ್ದ ರೋಗ ಮೇನಿಯ ಎಂದು. ಇವರಿಗೆ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು (ಲೈಂಗಿಕತೆಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ). ಯಾವ ತಡೆಗೂ ಇವರು ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೇಲಿನವು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ಈ ಮೂವರನ್ನು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು! ಮಹೇಶನ ಹೆಂಡತಿ ಬದುಕಿದ್ದೂ ವಿಧವೆಯಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ದೇವಕಿ ಬದುಕಿ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿಸಿ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಆಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಏಕಾಂಬ್ರಂ ಮಡದಿಯೂ ತವರು ಮನೆ ಸೇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಮೂರು ಅಮಾಯಕರ ಭವಿಷ್ಯ ಕೆಡಲು ತಪ್ಪು ತೀರ್ಮಾನ, ಅವರ ಮನೆಯವರ ಮುಗ್ಧತೆ ಕಾರಣ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಯಾರ ತಪ್ಪಿಗೆ ಯಾರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ? ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬದಲಾಗಲು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವೇ ಕಾರಣ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. "ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದಿಲ್ಲ" ಎಂಬ ಗಾದೆ ಇಂದು ಸುಳ್ಳಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೋ ರೋಗಕ್ಕೂ ಇಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇದನ್ನು ಯೋಚಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ವಿವಾಹವಾದರೆ ರೋಗ ಗುಣಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ತಪ್ಪು.

ಆದುದರಿಂದ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಬಹುದಾದರೆ "ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ವಿವಾಹ ಮದ್ದಲ್ಲ."

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಮನೋವೈದ್ಯ
ಎಚ್.ಎ.ಎಲ್. ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 017

ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ

✍ ಜಯಶ್ರೀ ಅಬ್ಬಿಗೇರಿ

"ಆರೋಗ್ಯವೇ ನಿಜವಾದ ಸಂಪತ್ತು" ಎಂದು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟಿನ್, ವಿಟಮಿನ್, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಖನಿಜ ಲವಣಗಳು ಹೇಗೆ ಅವಶ್ಯವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸಹ ಅವಶ್ಯಕ.

ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು (ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಬೆಣ್ಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ), ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಎಲೆಕೋಸು, ಹೂಕೋಸು, ಪಾಲಕ ಸೊಪ್ಪು, ಮೆಂತ್ಯೆಸೊಪ್ಪು, ಎಳ್ಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಗಡ್ಡೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಗಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಖರ್ಜೂರ, ಒಣಗಿದ ಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಗಳಲ್ಲೂ ಕೆಲ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ನಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಹೊಳಪು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೈ ಕಾಲು, ಸೊಂಟ ಇನ್ನಿತರ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸಂಕುಚಿತತೆಗೆ, ಕಿಣ್ವಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಜೆಲ್ಲಿ (ಅಂಟುದ್ರವ)ಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಕರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ವೃದ್ಧಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಕ್ಷಾರಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಪರಮಾಣು ಪರೀಕ್ಷೆ ವಿಕಿರಣಗಳಿಂದ ಹೊರಡುವ 'ಸ್ಟ್ರೋನಿಯಂ' ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಉಳಿಯುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ಅಂಶ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಶರೀರದ ಕೆಲ ಭಾಗಗಳ ಮೂಳೆಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೂಳೆಗಳು ವಿಕಾರಗೊಳ್ಳುವ, ಮುರಿದು ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಸಂಕುಚಿತತೆ ಉಂಟಾಗಿ, ಕೈ-ಕಾಲು ನಡುಗುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸೆಳೆತಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿ 'ಟಟೈನಿ' ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ.

ಎಳೆ ವಯಸ್ಸು, ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಶ್ರೇಣಿಮೇಖಲಾ (ಪೋಲಿಯಂ ಗಡ ಣರ್) ಎನ್ನುವ ಸಂಕುಚಿತತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಉಂಟು.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ 1200 ಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ 11 ಭಾಗ ಮೂಳೆಗಳ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ 'ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪಾಸ್ಫೇಟ್' ಎಂಬ ಲವಣದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಉಳಿದ ಭಾಗ ಮೃದು ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಸಶಕ್ತವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯಕ. ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು, ಯುವಕರು ಆಟವಾಡುವಾಗ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನೇ 'ರಿಕೆಟ್ಸ್' ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ದಿನನಿತ್ಯ ಎಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಪಿ.ಸಿ.ಎಂ.ಆರ್.ನ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿದೆ.

ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳು - 500 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳು (ಬಾಲ್ಯ) - 400 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
ಬಾಲಕರು (ಕಿಶೋರರು) - 600 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
ಯುವಕರು - 500 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

"ಅತಿಯಾದದ್ದು ಅಮೃತವಾದರೂ ಕಹಿ" ಎಂಬಂತೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ವಾಂತಿಬೇಧಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಶಿಥಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ವಿಳಾಸ: ಸರಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಕರೀಕಟ್ಟಿ, ತಾ. ಸವದತ್ತಿ, ಜಿ. ಬೆಳಗಾವಿ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜ್ವರ: ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ



● ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ

ಬಹುತೇಕ ಪಾಲಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದರೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಔಷಧಿ ಕೊಡಿಸಿ ತೆಪ್ಪಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೂಡಲೇ ಆರಾಮ ನೀಡುವ ಆ ಔಷಧಿಗಳ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಂಥ ಔಷಧಿ ನೀಡಬೇಕು? ಉತ್ತರ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಷ್ಣತೆ, ಶೀತಗಳು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಯಾವುದೊಂದು ಹೆಚ್ಚು - ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತಂಪು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಲೇ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಶೀತದಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳಂತೂ ಇವುಗಳಿಗೆ ಬೇಗ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವ ಔಷಧಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮ ಕಾರಿ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಪಾಲಕರು ಶೀಘ್ರ ಗುಣವಾಗುವ ಔಷಧಿಗಳಿಗೇ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವನ್ನೇ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಔಷಧಿಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು! ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಔಷಧಿ ನೀಡುವಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ದೂರು ಗಳು ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿವೆ. ನಿಮುಲಿಡ್ ಹಾಗೂ ಆಸ್ಪ್ರಿನ್‌ನಂಥ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ರಹಿತ ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವೃದ್ಧಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಇಂಥ ಔಷಧಿಗಳ ದಾಸರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ತರವಲ್ಲ. ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಆಯುವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಕ್ಕಳ ರೋಗ ವಿಭಾಗದ ಮಾಜಿ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಪ್ರೊ. ಮೆಹರ್ಬಾನ್ ಸಿಂಹ ಹೇಳುವಂತೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಂಥ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ನಂತರ ಅದರ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮ ಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಗೂ ಈ ಕುರಿತಾದ ದೂರದೃಷ್ಟಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಜ್ವರಗ್ರಸ್ತರಾದಾಗ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಶರೀರವು ತಾಪಮಾನದಿಂದ ಸುಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವು. ಶರೀರವು ತಾಪಮಾನದ ಏರಿಳಿತಗಳಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಡುವ ಒಂದು ಭೌತಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜ್ವರದ ಪ್ರಭಾವ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದ್ದು, ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಏರು-ಪೇರಿನಿಂದಾಗಿ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಾಮಾಲ್‌ನ ಬಳಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂಬುದು ತಜ್ಞರ ತೀರ್ಮಾನವಾಗಿದೆ.

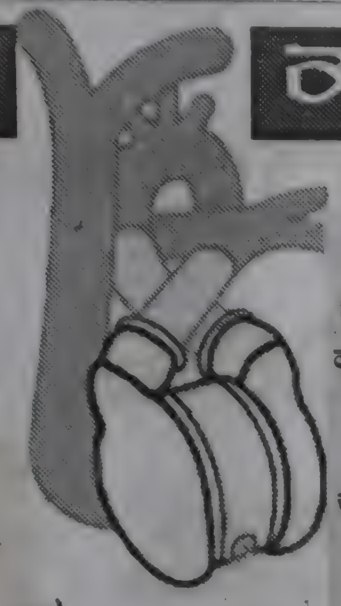


ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಜ್ವರವು ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಅಲ್ಲ; ಆದರೆ ಯಾವುದೋ ರೋಗದ ಮುನ್ಸೂಚನೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶರೀರದ ತಾಪಮಾನ ಸಹಜವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಯಾವುದೇ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ರಚನೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿ ಮಾನವನಿಗೆ ನೀಡಿರುವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವರ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಗಲಿಗಿಂತ ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಶರೀರದ ತಾಪಮಾನ ಕೊಂಚ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ತಜ್ಞರು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಲಾಭದಾಯಕ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಾಮಾಲ್: ಅಮೆರಿಕನ್ ಬ್ರಾಡ್ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಪ್ರ್ಯಾಕ್ಟೀಸ್, "ಪ್ರತಿ ಗಂಟೆಗೆ 15 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಮೂರು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳಿತು" ಎಂದಿದೆ. ಬ್ರಿಟನ್‌ನ ಲಸಿಕಾಕರಣದ ಸಂಯುಕ್ತ ಆಯೋಗ, "ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ ನಂತರ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಾಮಾಲ್‌ನ 15 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.ನ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯಿಂದ ಆರು ಗಂಟೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕು. ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ" ಎಂದಿದೆ.

ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಉತ್ತೇಜಿತರಾಗಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಹೇಳುವಂತೆ-ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೇ ಜ್ವರ ಬಂದರೂ ಹೆದರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಗೆ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಾಮಾಲ್ ನೀಡಿ, ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಾಮಾಲನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಚೀಟಿ ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಖರೀದಿಸಬಹುದು. ಇದೊಂದು ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಉಂಟಾಗಲಾರವು. ಇಂದು ನೋವು ನಿವಾರಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಾಮಾಲ್ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ. ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ, ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೂ ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷತೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ●

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ನಕಲಿ ಕವಾಟ



ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಕವಾಟ ತೆಗೆದು ಕೃತಕ ಕವಾಟ ಹೊಂದಿಸುವುದಕ್ಕೆ 15 ರಿಂದ 60 ಸಾವಿರ ರೂ. ಸಾಕು. ಈ ಕವಾಟ ಚಿಕ್ಕ ಮೆಟಲ್ ಗೇಜ್‌ನಂತಿರುತ್ತದೆ. ಅದರೊಳಗೆ ಸಣ್ಣ ಚೆಂಡಿನ ಅಲುಗಾಟವಿರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಸಂಕುಚಿಸಿದಾಗ ಆ ಚೆಂಡು ಮೇಲೆ ಹೋಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅದು ಕವಾಟದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯದ ಕವಾಟ ಹಾಳಾದರೆ ಅದರಿಂದ ತುಂಬ ತೊಂದರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಿ ದಾರಿಯೇನು? ಸೋರಿಕೆ ಆಗುವ ಕವಾಟ ತೆಗೆದು ಕೃತಕ ಕವಾಟ ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಂದು ಸೋರಿಕೆ ಕವಾಟ ಇರುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸೋರಿಕೆಯಿಂದ ಬಾಧಕಗಳು ಹೆಚ್ಚಿ ಮುಂದೆ ತೊಂದರೆ ಎದುರಾಗಬಹುದಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಗಾಗ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ರುಮಾಟಿಕ್ ಫೀವರ್ ಬಾಧಕದಿಂದ ಹೃದಯದ ಹೊರಕವಚವೂ ಬಾಧೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಕಷ್ಟ.

ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಕಾರಣ - ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸತ್ವಾಹಾರ ದೊರೆಯದಿರುವುದು. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ ತುಂಬ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿವೆ. ಹಲವು ಬಗೆಯ ರೋಗಾಣುಗಳೂ ಇವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಸಾಕಷ್ಟು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಅವು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳು ನಾನಾ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಡಿಮೆ ಆದಾಯದ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಬಾಧಕ ಹೆಚ್ಚು. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದವರಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು. ರೋಗದ ಉಲ್ಬಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಷ್ಟೇ ಹಳ್ಳಿಗರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಿಳಿದ ಬಳಿಕವೂ ಹೃದಯದ ಕವಾಟ ಬದಲಾಯಿಸುವಷ್ಟು ಆರ್ಥಿಕ ಶಕ್ತಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕವಾಟ ಕುಗ್ಗಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಮುರುಟಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆಂದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬಲೂನ್‌ನಂಥ ರಚನೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೂ ಸುಮಾರು 30 ಸಾವಿರ ರೂ. ಖರ್ಚು ತಗಲುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸೋರಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಕೃತಕ ಕವಾಟಗಳನ್ನೂ ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಶೇ. 15ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಅವಕಾಶ. ಕವಾಟ ತುಂಬ ಹಳೆಯದಾಗದೆ, ಲಿವರ್ ಸೋರಿಕೆ ಮಾತ್ರ ಇದ್ದರೆ ಕವಾಟದ ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ತೆರೆದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಲಕ್ಷ ರೂ. ಬೇಕು.

ಆದರೆ ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಕವಾಟ ತೆಗೆದು ಕೃತಕ ಕವಾಟ ಹೊಂದಿಸುವುದಕ್ಕೆ 15 ರಿಂದ 60 ಸಾವಿರ ರೂ. ಸಾಕು. ಈ ಕವಾಟ ಚಿಕ್ಕ ಮೆಟಲ್ ಗೇಜ್‌ನಂತಿರುತ್ತದೆ. ಅದರೊಳಗೆ ಸಣ್ಣ ಚೆಂಡಿನ ಅಲುಗಾಟವಿರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಸಂಕುಚಿಸಿದಾಗ ಆ ಚೆಂಡು ಮೇಲೆ ಹೋಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅದು ಕವಾಟದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಂದಿಗಳ ಕವಾಟ ತೆಗೆದು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ, ಸ್ಟೆರಿಲೈಸ್ ಮಾಡಿ ಮಾನವನ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸತ್ತವರಿಂದಲೂ ಹೃದಯದ ಕವಾಟ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆಂದೇ ವಾಲ್ವ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಇದೆ. ಅದರಿಂದ ಖರೀದಿಸಿದ ಕವಾಟಗಳನ್ನು ಬಾಧಕಗೊಂಡವರಿಗೆ ಹೊಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು 'ಹೋಮೋಕ್ರಾಫ್ಟ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಟಿಷ್ಯೂ ವಾಲ್ವ್ ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆ. ಹೃದಯವನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಹೊದಿಕೆಯಂತಿರುವುದಕ್ಕೆ 'ಪೆರಿಕಾರ್ಡಿಯಂ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದಕ್ಕೆಂದೇ ವ್ಯಾಪಾರ ರೀತ್ಯ ಕವಾಟಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ವಾಲ್ವ್‌ಗಳು ಇಂದು ಬಹಳ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ.

ಏನೇ ಮೆಕಾನಿಕಲ್ ಕವಾಟ ಆಗಿದ್ದರೂ ಅದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕವಾಟದಂತೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರದೇ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸೋಂಕುಗಳು ಬರಬಹುದು.

ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತಪ್ಪಿಸಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟದಿರಬೇಕು ಎಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆಂದು ಇರುವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಜೀವಮಾನ ಪರ್ಯಂತ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ನೆತ್ತರು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಒಂದು ಮಟ್ಟ ಮೀರಿ ಹೋದರೆ ಮಿದುಳು, ಕಣ್ಣು, ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ರಕ್ತ ಒಸರುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ನೆತ್ತರಿನಲ್ಲಿ ಐಎನ್‌ಆರ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು 2.5ರಿಂದ ಮೂರರವರೆಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ತಡೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಹೊಂದಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕವಾಟ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಇದರ ಬದಲು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ ರೀತ್ಯ ಯಾವುದಾದರೂ ಹಂದಿಯಿಂದ ತೆಗೆಯಲಾದ ಕವಾಟದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಅದೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಟಿಷ್ಯೂ ವಾಲ್ವನ್ನೇ ತೆಗೆದು ಮತ್ತೆ ಹೊಂದಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾನವರಿಂದ ಈ ಕವಾಟ ತೆಗೆಯಬಹುದಾದರೂ ಅಗತ್ಯದಷ್ಟು ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಕೃತಕ ಕವಾಟಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಲವರು ಸತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವರು ಟಿಷ್ಯೂ ವಾಲ್ವ್ ಪಡೆದು ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸದೆ ಸತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವರು ಕವಾಟ ಹೊಂದುವ ಸವಲತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಮರಣ ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಬಾಧಕವುಂಟಾಗಿ ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಿಸಿದಾಗ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವ ಹಲವು ರೋಗಿಗಳು ಬದಲಿ ಕವಾಟ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲೂ ಕವಾಟ ಜೋಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟವರ ಸಂಖ್ಯೆ ತುಂಬ ಇರುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಸರಕಾರವೂ ಅಷ್ಟು ಸವಲತ್ತು ಒದಗಿಸಿಲ್ಲ.

60 ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿ ಇತ್ತು. ಆಗ ಅಲ್ಲಿ ರುಮಾಟಿಕ್ ಫೀವರ್ ಹಾವಳಿಯಿಂದಾಗಿ ಹಲವರು ಸತ್ತಿದ್ದರು. ಆಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ವರಮಾನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಕುಟುಂಬವು ಆರ್ಥಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದ ಮೇಲೆ ಇಂದು ಅಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಧಿ ಕಾಣಸಿಗುವುದೇ ಅಪರೂಪ. ಯಾಕೆಂದರೆ ದೂರದೂರ ಮನೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾಮೂಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಪರಿಸರ, ಅಗತ್ಯದಷ್ಟು ಪ್ರೋಟಿನ್, ಶರ್ಕರ, ಪಿಷ್ಟ, ಕೊಬ್ಬು ಸತ್ವಗಳೆಲ್ಲ ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ ಅವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಚೂರು ಏರುಪೇರಾದರೂ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಓಡುತ್ತಾರೆ. ಅಗತ್ಯದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಬದುಕಿಡೀ ಕಾಡಬಹುದಾದ ಆಪತ್ತಿಗೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ತಡೆ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸವಲತ್ತುಗಳಿಲ್ಲದೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ಸತ್ವಾಹಾರ ಸಿಗದೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರವೂ ಇಲ್ಲದೆ ತತ್ತರಿಸಿರುವ ಇಲ್ಲಿನ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುಂದಿಗೆ ಯಾರು ಕಾರಣರಾಗಬಲ್ಲರು? ಇಲ್ಲಿನವರ ಆದಾಯವೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬಾಳ್ವೆಗೆ ದೊಡ್ಡ ವಿರೋಧಿಯಾಗಿದೆ.



ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ

'ಸಿಹಿ' ಎಂದರೆ ಯಾರಿಗೆ ತಾನೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ? ಹಾಗೆಂದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 'ಸಿಹಿ'ಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸಿಕೊಂಡು ನರಳಾಡುವವರ ಪಾಡು ದೇವರಿಗೇ ಪ್ರೀತಿ! ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ? ಅಂಥವರ ಸ್ಥಿತಿ ಯಾವ ನರಕಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ ಇರಲಾರದು. ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ಹಾಗಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲವು ಅಮೂಲ್ಯ ಸಲಹೆಗಳು...

ಜೀವನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ತಿಂಡಿ-ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಸಂಯಮವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಕೊಂಡರೆ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ದೂರ ಇರಬಹುದಲ್ಲದೇ ಸುಖಮಯ ಜೀವನವನ್ನು ಕಳೆಯಬಹುದು. ಈ ಉಪಾಯಗಳ ನಂತರವೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಔಷಧಿ ಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ರೋಗದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹಾಗೂ ಶಿಶುವಿನ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಮೂರು ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

1. ಪ್ರಥಮಬಾರಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಧುಮೇಹ.
2. ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಮುನ್ನವೇ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಧುಮೇಹ.
3. ರೋಗಿಯ ರೆಟಿನಾ ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿರುವ ಮಧುಮೇಹ.



ಎಂಥ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚು?

1. ಈಗಾಗಲೇ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಕರು (ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಸಹೋದರ-ಸಹೋದರಿ, ಅಜ್ಜ-ಅಜ್ಜಿ, ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ-ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಮುಂತಾದವರು) ಮಧುಮೇಹಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಂಥ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು.
2. ಮೊದಲ ಸಲವೇ ನಾಲ್ಕು ಕೆ.ಜಿ.ಗಿಂತ ಅಧಿಕ ತೂಕದ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುವ ಸ್ತ್ರೀ.
3. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಶಿಶು ಮೃತಪಟ್ಟರೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ನವಜಾತ ಶಿಶು ಮೃತಪಟ್ಟರೆ ಅಂಥ ಮಹಿಳೆ.
4. ಗರ್ಭಿಣಿಯ ವಯಸ್ಸು 30ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅವಳು ಸಾಕಷ್ಟು ದಪ್ಪ ಇದ್ದರೆ.
5. ಪುನಃ ಪುನಃ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಿರುವ ಮಹಿಳೆ.
6. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡರೆ...
7. ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ್ದರೆ

ಇದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳು

- ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಗರ್ಭಪಾತದ ಭಯ ಇರುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಮಗು ಜನಿಸಬಹುದು.
- ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲುವ ಭಯ.
- ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಅಧಿಕವಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಪ್ರಸೂತಿ ಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯದವರೆಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ.
- ಪ್ರಸವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗಬಹುದು.
- ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರು ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ತಾಯಿಯ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.

ಶಿಶುವಿಗೆ ಎದುರಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

- ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಶಿಶುವಿನ ಆಕಾರ ದೊಡ್ಡದಾಗಬಹುದು. ತೂಕ ನಾಲ್ಕು ಕೆ.ಜಿ.ಗಿಂತಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಹೆರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ, ಗಾಯಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ.
- ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಗುವಿನ ತಲೆಯ ವಿಕಾಸ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದೆ, ಚಿಕ್ಕ ತಲೆಯ ಮಗು ಜನಿಸಬಹುದು.
- ಇಂಥ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಜನ್ಮತಃ ವಿಕೃತಿಗಳ ಭಯ ಶೇ.6ರಿಂದ 8ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ.
- ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ.
- ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ ಆವರಿಸುವ ಭಯವೂ ಇದೆ.

- ಉಸಿರಾಡಲೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಇಂಥ ಶಿಶುಗಳ ಮೃತ್ಯುದರ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

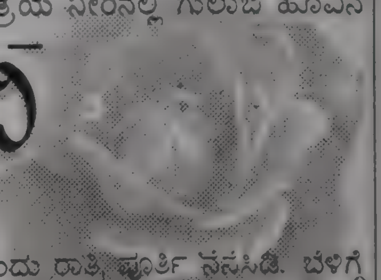
ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಗೆ ಮುನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಬಳಿ ನಿಯಮಿತ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆದರೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಮುನ್ನ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಬದಲು ಇನ್ಸುಲಿನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಮಾತ್ರೆಗಳು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ, ವಿಕಾರದ ಮಗು ಜನಿಸಬಹುದು. ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. 20 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರತಿತಿಂಗಳೂ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ 30ನೆಯ ವಾರದವರೆಗೆ ತಿಂಗಳಿಗೆರಡು ಬಾರಿ ಹಾಗೂ ಅದರ ನಂತರ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು...

- ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಆಗಾಗ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೂಕವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.
- ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಆಗಾಗ ಸರಿಯಾದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ತುಪ್ಪ-ತೈಲ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.
- ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಂತೆ ತಿನ್ನುವ ಬದಲು ಆಗಾಗ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿನ ಆಕಾರ, ತೂಕ ಹಾಗೂ ಜನ್ಮಜಾತ ವಿಕೃತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಗಜ್ಜರಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಸೌತೆಕಾಯಿ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರಲಿ.
- ಗರ್ಭಧರಿಸಿ 34-36 ವಾರಗಳಾದ ನಂತರ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ದಾಖಲಾಗಿ. ನವಜಾತ ಶಿಶುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನೇ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಶಿಶು ಜನಿಸಿದ ಮೊದಲ 48 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಮಗುವನ್ನು ತುರ್ತು ನಿಗಾ ಘಟಕದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದಲ್ಲದೇ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯನ್ನೂ ಶಮನಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಮುಂದೆ ತಲೆದೋರ ಬಹುದಾದ ವಿಕೃತಿಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲೂ ಇದರಿಂದ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಅವರ ಜೀವನದ ಜೊತೆಗೆ ಮಗುವಿನ ಜೀವನವೂ ಕ್ಷೇಮದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ತ್ವಚೆ ರಕ್ಷಕ ಗುಲಾಬಿ



ತಂಪನೀಯುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪೈಕಿ ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿಗೆ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ತ್ವಚೆಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಗುಲಾಬಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗುಲಾಬಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಅಧಿಕ ಉಷ್ಣದಿಂದ ಕೈಕಾಲು ಒಡೆಯುವುದು, ಅಲ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಿಸುವಂತಹ ಮಹತ್ವದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅದು ಹೊಂದಿದೆ.

ಅತ್ಯಂತ ತಾಪಮಾನವುಳ್ಳ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ, ಬಿಸಿ ಗಾಳಿ ಹಾಗೂ ಉಷ್ಣ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗಿನ ಸತತ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಾಗಿ ತ್ವಚೆಯು ಬಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮೃದುತ್ವ ಹಾಗೂ ತೈಲದ್ರವ್ಯಗಳ ಅಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾಗಿ ಚರ್ಮವು ಒಣಗಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಸಾದನಗಳ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತೀವ್ರ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮುಖ ಮತ್ತು ಕೊರಳ ಭಾಗವನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಸ್ಯಾಂಡಲ್ ಕ್ರೀಮನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಮುಖದಲ್ಲಿನ ಮೃದುತ್ವ ಹಾಗೂ ತೈಲ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಗುಲಾಬಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ (ರೋಸ್ ವಾಟರ್) ಹತ್ತಿ ಅಥವಾ ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೆನೆಸಿ, ಅದರಿಂದ ಮುಖ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆ ಭಾಗಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ದಣಿವು ಮತ್ತು ಉಷ್ಣಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗುಲಾಬಿಯು ತ್ವಚೆಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಗುಲಾಬಿ ಎಸಳುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉದರದಲ್ಲಿನ ಅಲ್ಸರ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಮುದ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನಿಂದ ಎಣ್ಣೆ, ಗುಲ್ಕನ್, ಗುಲಾಬಿ ನೀರು ಹಾಗೂ ಮುಖಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಫೇಸ್ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಗುಲ್ಕನ್

ಅಗಲವಾದ ಬಾಯಿಯುಳ್ಳ ಗಾಜಿನ ಅಥವಾ ಸ್ಟೀಲಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನ ಎಸಳುಗಳು ಹಾಗೂ ಸಮಭಾಗ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಡಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತಹ ಬಿಗಿಯಾದ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಹಾಕಿ ಎತ್ತರವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಡಿ. ಆ ಸ್ಥಳ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು. ಇರುವೆ, ಕೀಟಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. 15 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಈಗ ಗುಲ್ಕನ್ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಗುಲಾಬಿ ಸತ್ವ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಭಸ್ಮ (ಗ್ರಂಧಿಗೆ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಗುಲ್ಕನ್‌ಗೆ ಬೆರೆಸುವ ಭಸ್ಮವೆಂದು ಕೇಳಿ ಪಡೆಯಿರಿ.)ವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಅದರೊಟ್ಟಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.

ಇಡೀ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗಾಗುವಷ್ಟು ಗುಲ್ಕನ್‌ನನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಟ್ಟಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ತ್ವಚೆಯು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ದೂರಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ.

ರೋಸ್ ವಾಟರ್

ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನ ಎಸಳುಗಳನ್ನು ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಪೂರ್ತಿ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಅದನ್ನು ಸಣ್ಣನೆಯ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಆನಂತರ ತಣ್ಣಗಾಗಿಸಬೇಕು. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಅದು ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಗುಲಾಬಿಯ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್

ದೊಡ್ಡ ಗುಲಾಬಿ ಹೂಗಳ ತಾಜಾ ಎಸಳುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಅದಕ್ಕೆ ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಬೆರೆಸಿ ಪೇಸ್ಟ್‌ನಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಚರ್ಮದ ಒರಟುತನ ದೂರವಾಗಿ ಮೃದುತ್ವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

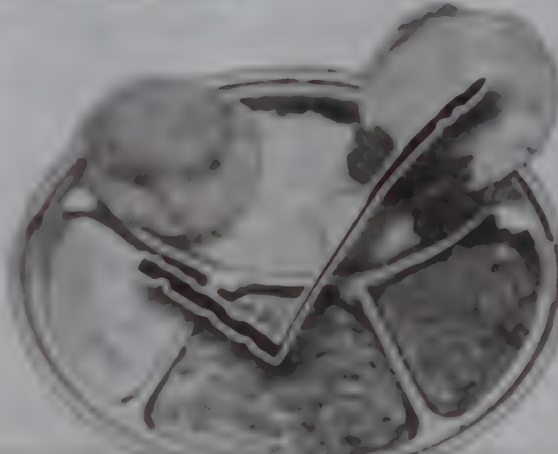


ಮಾಂಸಾಹಾರದ ತ್ಯಾಗ: ಸುಖ ಜೀವನದ ಸುಯೋಗ

ಮಾನವ ಪಕ್ಷಿಯಂತೆ ಹಾರುವುದು, ಮೀನಿನಂತೆ ಈಜುವುದು ಏನೆಲ್ಲ ಕಲಿತರೂ ನಿತ್ಯ ಹೊಸ ಹೊಸ ರೋಗಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೆಣಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ರೋಗೋತ್ಪಾದಕ ಜೀವಾಣುಗಳೇ ರೋಗಗಳ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ. ಇಂದು ಅನೇಕ ಹೊಸ ಹೊಸ ಜೀವಾಣುಗಳು ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹಿಂದಿನ ಜೀವಾಣುಗಳು ರೋಗ ನಿರೋಧಕಗಳಾಗುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಈ ರೋಗೋತ್ಪಾದಕ ಜೀವಾಣುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅಸಮತೋಲಿತ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ, ಆದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರ, ರೋಗೋತ್ಪಾದಕ ಜೀವಾಣುಗಳ ಮೂಲ ಸೆಲೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ತಜ್ಞರೂ ಈಗ ಒಪ್ಪಿ ಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮೆರಿ ಎಸ್. ಬ್ರೌನ್ ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕ 'ರೀಜನ್ಸ್ ಫಾರ್ ಎ ವೆಜಿಟೇರಿಯನ್ ಡಯಟ್'ನಲ್ಲಿ "ಮಾಂಸ ಸೇವನೆಯ ಪರಿಣಾಮ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಗೊತ್ತಾಗದಿದ್ದರೂ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಖಂಡಿತ ' ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.





ಯಕೃತ್ ದೂಷಿತಗೊಂಡು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುವುದರಿಂದ ಕ್ಷಯ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಸಂಧಿವಾತ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ'' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರೊ. ವಾರೆನ್ ಕ್ಯುವಿಯರ್ ಅವರು, ''ಶಾರೀರಿಕ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಫಲಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನೇ ಹೋಲುತ್ತಾನೆ'' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಮಾಂಸ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಡಾ. ಲೆಫನ್‌ವಿಲ್ ಪ್ರಕಾರ ದೋಷಯುಕ್ತ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಹೇಳಿಕೆಗಳೆಲ್ಲ 'ಮಾನವ ಶರೀರ ಮಾಂಸಾಹಾರಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆಯೆ?' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ:-

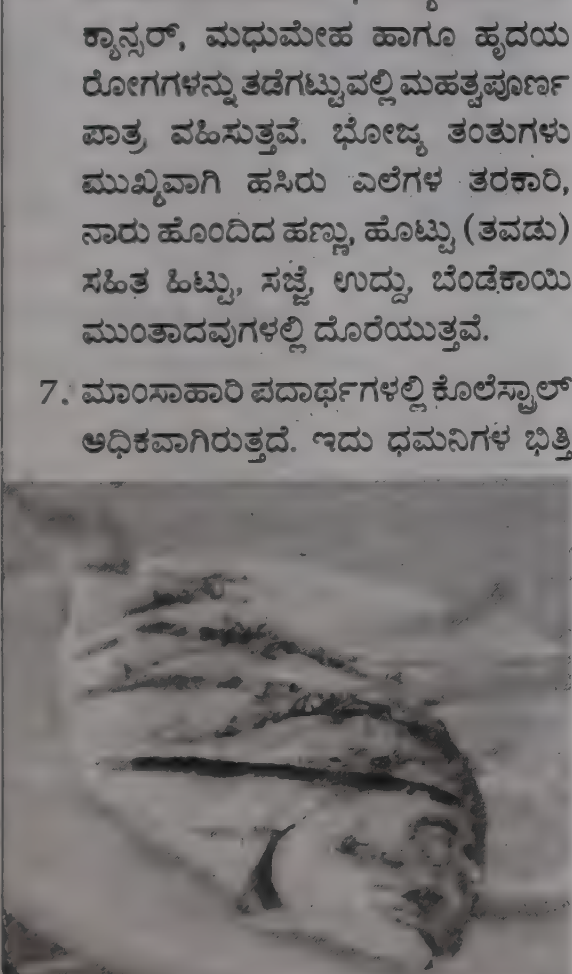
1. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವರದಿಯೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ ಮಾಂಸಾಹಾರದಿಂದ ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹರಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಲಕ್ವಾ, ಭೇದಿ, ಸಂಧಿವಾತ, ಹಿಸ್ಟೇರಿಯಾ ಮುಂತಾದ ಸುಮಾರು 159 ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.
2. ಮಾನವನ ಹಲ್ಲುಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮಾಂಸವನ್ನು ಜಗಿಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಆದೇ, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನಬಹುದು.
3. ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪಶುಗಳ ಜೊಲ್ಲು, ಮಾಂಸವನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ (ಆಮ್ಲೀಯ) ಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಾನವನ ಜೊಲ್ಲು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ನ ಪಚನಕ್ಕಾಗಿ ಕ್ಷಾರೀಯವಾಗಿದೆ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಶಾಕಾಹಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ.
4. ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕರುಳು ಶಾಕಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತ ಸಣ್ಣದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಪಚನದ ನಂತರ ಆಹಾರ ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಸಮಯ ಉಳಿದು ರೋಗೋತ್ಪಾದಕ ಜೀವಾಣುಗಳು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗಬಾರದು. ಆಹಾರದ ವಿಭಿನ್ನ ಪೋಷಕ ತತ್ವಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿದ್ದು, ಒಳಗೇ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.
5. ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳಿಗಿಂತ ಮಾಂಸ ಬೇಗ ಕೊಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸರ್ವವಿದಿತ. ಸೇವಿಸಿದ ಮಾಂಸ ಕರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಉಳಿಯುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕೊಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ರೋಗೋತ್ಪಾದಕ

ಆರೋಗ್ಯಯುಕ್ತ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಡ? ಅನೇಕರಿಗೆ ಈ 'ಸುಖಜೀವನ' ದೊರೆಯುವುದು ದುರ್ಲಭ. ಆದರೆ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾರೂ ಸುಖವಾಗಿ, ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳಾಗಿ ಬದುಕಬಹುದು. ನಿಮಗೂ ಇಂಥ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಇದ್ದರೆ ಈ ಲೇಖನ ಓದಿ.

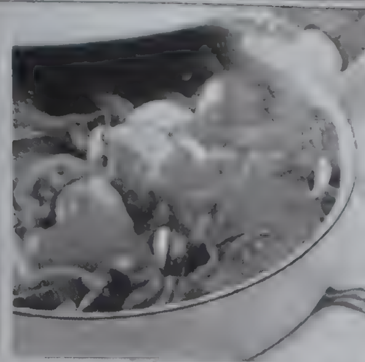
ಜೀವಾಣುಗಳು ಜನಿಸತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಶಾಕಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತ 10 ಪಟ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಹೈಡ್ರೊಕ್ಲೊರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಇರುತ್ತದೆ.

6. ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಭೋಜ್ಯ ತಂತುಗಳ ಅಭಾವವಿರುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಿಸಲ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಭೋಜ್ಯ ತಂತುಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪೋಷಕ ತತ್ವ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ಶರೀರದ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಸಲು ಇವು ಅವಶ್ಯ. ಭೋಜ್ಯ ತಂತುಗಳು ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಡಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ನೀರನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಅಪಶಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮೆತ್ತಗಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಹರ್ನಿಯಾ, ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್‌ನಂಥ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ರೋಗಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಭೋಜ್ಯ ತಂತುಗಳು ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಭೋಜ್ಯ ತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ಇವುಗಳ ಕೆಲವು ಅವಯವಗಳು ನೀರನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಅರಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಬೇಗ ತುಂಬುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ ಬಹು ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಹಸಿವೇ ಆಗಲಾರದು. ಭೋಜ್ಯ ತಂತುಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಭೋಜ್ಯ ತಂತುಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳ ತರಕಾರಿ, ನಾರು ಹೊಂದಿದ ಹಣ್ಣು, ಹೊಟ್ಟು (ತವಡು) ಸಹಿತ ಹಿಟ್ಟು, ಸಜ್ಜೆ, ಉದ್ದು, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

7. ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಧಮನಿಗಳ ಭಿತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪೂರೈಕೆ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡು ಹೃದಯರೋಗ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂಥ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.







8. "ಕಚ್ಚಾ ಸಾಮಗ್ರಿ ರಫ್ತು ಮಾಡಿ, ಪಕ್ಕಾ ಸಾಮಗ್ರಿಯನ್ನು ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಯಾವ ದೇಶವೂ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ" - ಇದು ಅರ್ಥ ಶಾಸ್ತ್ರದ ನಿಯಮ. ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಶಾಕಾಹಾರಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಒಂದು ಕೋಳಿಗೆ ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ. ಆಹಾರ ನೀಡಿದರೂ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಸಿಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಖರ್ಚಿನ, ಹಾನಿಯ ವ್ಯಾಪಾರವಾಗಿದೆ.

9. ಶಾಕಾಹಾರವು ಮಾಂಸಾಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನದಾಗಿದೆ. ಪ್ರೋಟಿನ್ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ. ಸೋಯಾಬೀನ್, ಮೂರು ಕೆ.ಜಿ. ಮೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಎರಡು ಕೆ.ಜಿ. ಮಾಂಸಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿದೆ.

10. ಮಾಂಸಾಹಾರದಿಂದ ಟೈರೋಸಿನ್ ಆಮ್ಲದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ.

11. 'ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಮಾತು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಕ್ಕಾಗಿ ನಿರಪರಾಧಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶಾಕಾಹಾರಿಗಿಂತ ಕ್ರೂರವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

12. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ರಾಕ್ಷಸಿ ಹಾಗೂ ತಾಮಸ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಅದೇ ಶಾಕಾಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಾತ್ವಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಧೈರ್ಯ, ಸಹನೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ತನ್ಮಯತೆ ಮುಂತಾದ ಗುಣಗಳೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

13. ಶಾಕಾಹಾರದಿಂದ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹತ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. 'ಪೆಟಾ' ಎಂಬ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆ, ಹತ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಆಂದೋಲನವೊಂದನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸಿನೆಮಾ ತಾರೆಯರು ಹಾಗೂ ಗಣ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಹಸ್ತಾಕ್ಷರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಭೋಜನ ಹಾಗೂ ಮನೋರಂಜನೆಗಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವ ದೌರ್ಜನ್ಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ಕಾನೂನೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದೇ ಈ ಆಂದೋಲನದ ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಶ್ರೀ ಮದ್ಭಾಗವತದಲ್ಲಿ ರಾಜಸ, ತಾಮಸ ಹಾಗೂ ಸಾತ್ವಿಕ ಎಂದು ಮೂರು ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಅತಿಯಾದ ಶಾಖ, ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ, ಸಿಡೆ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ದುಃಖ, ಚಿಂತೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ವಾಗುವ ಅರ್ಥಾತ್ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆ ಕಠಿಣ ವಾಗುವುದರಿಂದ ಆಮಶಂಕೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರದ ರೋಗಗಳನ್ನು ತರುವ ಆಹಾರ 'ರಾಜಸ'.





ಅರ್ಧಬೆಂದ, ರಸಹೀನ, ದುರ್ಗಂಧಯುಕ್ತ, ಹಳಸಿದ, ಎಂಜಲಿನ ಹಾಗೂ ಅಪವಿತ್ರ ಆಹಾರ ತಾಮಸ ಆಹಾರ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಯುಷ್ಯ, ಬುದ್ಧಿ, ಬಲ, ಆರೋಗ್ಯ, ಸುಖ ಹಾಗೂ ಪ್ರೀತಿಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ, ರಸಯುಕ್ತ, ಸ್ವಚ್ಛ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಿರವಾದ ಅರ್ಥಾತ್ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಸಾರ ಇರುವ ಹಾಗೂ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಪ್ರಿಯವೆನಿಸುವ ಆಹಾರ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ.

ಶಾಕಾಹಾರವು ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಾಹಾರವು ರಾಜಸ ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾಂಶ ತಾಮಸ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಶಾಕಾಹಾರ ಮಾಂಸಾಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವಾಗಿದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ?

ಭಾರತೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆಯ ವಿಧಾನವಿದೆ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಯಾವ ವೈದ್ಯರೂ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ. ಧಾತು ಹಾಗೂ ರಸಗಳಿಂದಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

(35ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಆದರ್ಶ ಮಹಿಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ರಹಸ್ಯಗಳು



ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬವೇ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇದ್ದಂತೆ! ಹಾಗಾದರೆ ಮಹಿಳೆ ತಾನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಯಾವ ಯಾವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು? ಇಲ್ಲಿವೆ 15 ಟಿಪ್ಸ್.

'ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ' ಎಂಬ ಮಾತು ತುಂಬಾ ಹಳೆಯದಾದರೂ ನಿತ್ಯನೂತನವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಅಕ್ಷರಶಃ ಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮುನ್ನಡೆದಿದ್ದರೆ ಇಂದಿನ ಬಹುತೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ಸ್ವಲ್ಪ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ತೋರಿದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯ, ಸಮಾಜದ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಹಿತ-ಮಿತ ಆಹಾರ, ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂಥ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ದೂರ ಇರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲೇ ಬೇಕು.

1 ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿ: ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಐದು ಗಂಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಈ ಸಲಹೆ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯಾರೂ ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು, ಕೋಣೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹ್ಞಾಂ, ಇಂಥ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು 'ಟೇಬಲ್ ವರ್ಕ್' ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಶೇ.31-41 ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಂತೆ! ಜೊತೆಗೆ ದಢೂತಿಯಾಗುವ ಪ್ರಮೇಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಯಮಿತ ವಾಕಿಂಗ್ ಕೂಡ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.



2 ಈಸ್ಟ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್: ಇದನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಶೇ.68ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಈ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ವ್ಯಜಿನೋಸಿಸ್ ಅಥವಾ ಟ್ರೈಕೊಮೊನ್ಯಸಿಸ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಕೂಡಾ ಆಗಿರಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ದುರ್ವಾಸನೆಯ ಬಿಡುಗಡೆ, ಉರಿ ಹಾಗೂ ತುರಿಕೆ ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ. ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾದರೂ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

3 ಮೂತ್ರದ ಸಮಸ್ಯೆ: ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಮೂತ್ರದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಮ್ಮಿದಾದ, ಸೀನಿದಾಗ, ನಕ್ಕಾಗ, ನೆಗೆದಾಗ ಹಾಗೂ ಬಾಗಿದಾಗ ಮೂತ್ರ ಹನಿಹನಿಯಾಗಿ ಹೊರಬೀಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸೂತಿಯ ನಂತರ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಜೋಡಣೆ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು 'ಕೇಜ್ಜಲ್ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್' ಮೂಲಕ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಸೂತಿಯ ನಂತರ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಾಯಂಕಾಲ ಯೋನಿ ಹಾಗೂ ಗುದದ್ವಾರದ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳನ್ನು 10 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು. (ಮೂತ್ರವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವಾಗ ಮಾಡುವಂತೆ) ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಹುದು.

4 ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ' ಹಾಗೂ 'ಈ'ಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ: ಈ ಎರಡೂ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ 'ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್'ಗಳಾಗಿವೆಯಲ್ಲದೇ ಅಂಡಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ 90. ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.ನಷ್ಟು ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ' ಹಾಗೂ 30 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.ನಷ್ಟು ಜೀವಸತ್ವ 'ಈ'ಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.50 ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.



5 ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ ಫಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ: ಇತ್ತೀಚೆಗೆ 329 ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಲಾದ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ, ಸರ್ವೈಕಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೂರ್ವದ ಹಂತ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಪೈಪ್ ಸ್ಮೀಯರ್ ಯುಕ್ತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಫಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಕೊರತೆ ಹೊಂದಿದ್ದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಇತ್ತೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಫಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಶಿಶುವಿನ ನ್ಯೂರಲ್ ಟ್ಯೂಬ್ ಡಿಫೆಕ್ಟ್‌ನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಈ ತತ್ವ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಐರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಐರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನ್ಯೂರಲ್ ಟ್ಯೂಬ್ ಡಿಫೆಕ್ಟ್‌ನ ಪ್ರಕರಣಗಳು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ವರದಿಯಾದಾಗ ತಾಯಂದಿರ ಡಯಟ್‌ನ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಫಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೇ ಹೀಗಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಈಗ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದೊಳಿತು.

6 ಸಿಸ್ಟೈಟಿಸ್: ಇದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮೂತ್ರಾಶಯ ಸೋಂಕು ಆಗಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ಅಸಹನೀಯ ನೋವು ಹಾಗೂ ಉರಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು

ಯೋನಿಯ ಇತರ ಸೋಂಕುಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನ. ಈ ರೋಗದ ಪತ್ತೆಗಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗದಿಂದ ದೂರ ಇರಲು ಹೆಚ್ಚು - ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

7 ಲಾಭದಾಯಕ ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿ: ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ ಎನಿಸಿದ್ದರೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಲಾಭ ದಾಯಕವಾಗಿವೆ. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಗೊಳಿಸುವ ಸೂರ್ಯನ



ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 15 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದರ ಮೂಲಕ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬಿಸಿಲು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಶಹರಗಳ ಹವಾನಿಯಂತ್ರಿತ ಕೊಠಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾತ್ರ ಈ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

8 ಸಿಗರೇಟ್ ಹೊಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ: ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನ, ಸರ್ವೈಕಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಗರ್ಭಪಾತ, ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಲ್ಲುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ವಿಕಾಸ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ತಾಯಿ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾ



ಗುತ್ತದೆ ಎಂದಲ್ಲ. ತಂದೆಯಲ್ಲಿ ಧೂಮ ಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಇದ್ದರೂ, ತಾಯಿಯ ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಒಳ ಸೇರುವ ಹೊಗೆಯು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ರುವ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು. ಜರ್ದಾ, ತಂಬಾಕುಗಳ ಸೇವನೆಯೂ ಹಾನಿಕರ.

9 ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಬ್ರಾ ಧರಿಸಿ: ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಪೇನ್ ಬಗ್ಗೆ 200 ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಬ್ರಾ ಧರಿಸುವ ಶೇ.85ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ನೋವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಬಿಗಿಯಾದ ಬ್ರಾ ಧರಿಸುವು ದರಿಂದ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಬಾವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ



ಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಯಿತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಬ್ರಾಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸುವುದು ಹಿತಕರ.

10 ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ: ಮಹಿಳೆಯರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವಾಗ ಥೈರಾಯ್ಡ್ - ಸ್ಟಿಮ್ಯುಲೇಟಿಂಗ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಟೆಸ್ಟನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿವೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ



ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಚಯಾಪಚಯ - ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಂಡರೆ ಋತುಚಕ್ರದ ಮಧ್ಯೆ ಸ್ಪಾಟಿಂಗ್, ರಕ್ತಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಅನಿಯಮಿತತೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ದೇಹದ ತೂಕದ ವೃದ್ಧಿ, ಚಿಂತೆ, ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ, ತ್ವಚೆ ಒಣಗುವುದು, ದಣಿವು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವವರಿಗಂತೂ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಪ ಮಾತ್ರದ ಎಸಿಮ್ ಟೊಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಡೆಫಿಶಿಯನ್ಸಿ ಕೂಡ ಶಿಶುವಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದಾಗಿದೆ.



11 ಡೊಳ್ಳು ಹೊಟ್ಟೆ: ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿಯೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರವೆನಿಸಿದರೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಇದು ಅಂಡಾಶಯ ಅಥವಾ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಸೂಚನೆಯಾಗಿರಬಹುದು. 40 ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಅನೇಕರು ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯವೆಂದು ತಿಳಿದು ಸುಮ್ಮನಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಅಥವಾ ಭೇದಿ, ಹಸಿವಾಗ ದಿರುವುದು, ವಿನಾಕಾರಣ ದಣಿವು, ಒಮ್ಮೆಲೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗು ವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ



ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತದಂಥ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂಥ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳ ಮುನ್ಸೂಚನೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

12 ಅಪಾಯಕಾರಿ ಬೊಕ್ಕೆ, ಗಂಟು: ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಾಬರಿ, ಬೊಕ್ಕೆ ಮಾಂಸದ ಉಬ್ಬರ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಅದರಿಂದ ನೋವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅದರ ಗಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತ ಹೊರಟಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ. ಇಂಥ ಬೊಕ್ಕೆ ಗಂಟುಗಳು ಮುಂದೆ ಗಂಭೀರ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

13 ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಿ: ಮಾತ್ರೆಗಳು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ



ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮೆನೊಪಾಸ್ ಪ್ರಾರಂಭದ ಮುಂಚಿನ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸ ಬಹುದು. ತಂಬಾಕು ಸೇವಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

14 ಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆ: ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೋಗವಲ್ಲ. ಅದು ಕ್ರಮೇಣ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಅದರ ಸುಳಿವೇ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಗೊತ್ತಾದಾಗ ಅದು ಮೂರರಷ್ಟು ಬೆಳೆದುಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಗಾಗ ಸ್ವ-ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಅಸಹಜ ಗುಳ್ಳೆ, ಗಂಟು, ಬೊಕ್ಕೆಗಳು, ರಕ್ತಹೆಪ್ಪು ಗಟ್ಟಿದ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಸ್ವ-ಪರೀಕ್ಷೆ



ಯನ್ನು ಸಮತಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳು ವುದು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮತಲ ದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ತನಗಳ ಸ್ವ-ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಋತು ಚಕ್ರ ಮುಗಿದ ನಂತರವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

15 ಸಡಿಲು ಉಡುಪುಗಳು ಹಿತಕರ: ಮಲಗುವಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕನಿಷ್ಠ ಹಾಗೂ ಸಡಿಲಾದ ಉಡುಪುಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಫಂಗಸ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್‌ನ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ.

ಭ್ರೂಣವನ್ನೂ ಬಿಡದ ಕೀಟನಾಶಕಗಳು



ವಾಯು, ಜಲಮಾಲಿನ್ಯಗಳು ಮಾರಣಾಂತಿಕ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನವೇ ಇಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆ ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

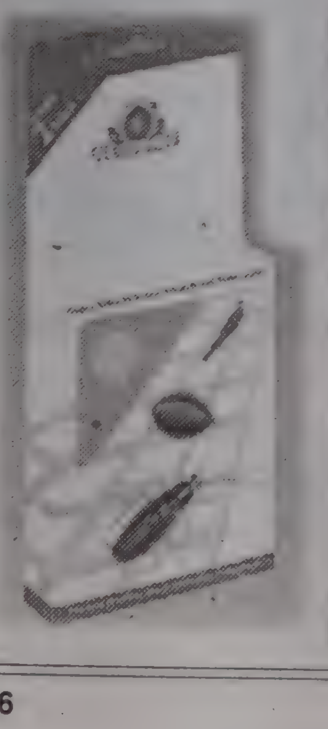
ಕ್ಲೋರೋಪೈರಿಫಾಸ್ (Chloropyrifos) ಎಂಬ ಕೀಟನಾಶಕವು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕಲುಷಿತ ಗೊಳಿಸುವ 'ಪಾಲಿಸೈಕ್ಲಿಕ್ ಆ್ಯರೋಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಹೈಡ್ರೋಕಾರ್ಬನ್ನುಗಳಿಗಿಂತ (PAH) ಹೆಚ್ಚು ವಿನಾಶಕಾರಿ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಈ PAHಗಳು ಅರ್ಬುದ ರೋಗವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಆದರೂ ಕ್ಲೋರೋ ಪೈರಿಫಾಸ್‌ನ ಅಪಾರ ಶಕ್ತಿಯ ಮುಂದೆ ಇದ್ಯಾವುದೂ ನಿಲ್ಲದು. ಈ ಕೀಟನಾಶಕವು ಮಾನವನ ಆಹಾರ ಸರಪಳಿಗೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ವಿಪತ್ತನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಇದು ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರಿಂದ ಶಿಶುವು ಕಡಿಮೆ, ತೂಕ, ಚಿಕ್ಕಗಾತ್ರದ ತಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸುವುದೆಂದು ಕೊಲಂಬಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನಿರಾಶಾದಾಯಕ ಐಕ್ಯೂ (IQ) ಮಟ್ಟ, ಗ್ರಹಿಕೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಕೊರತೆ ಇಂತಹ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ.

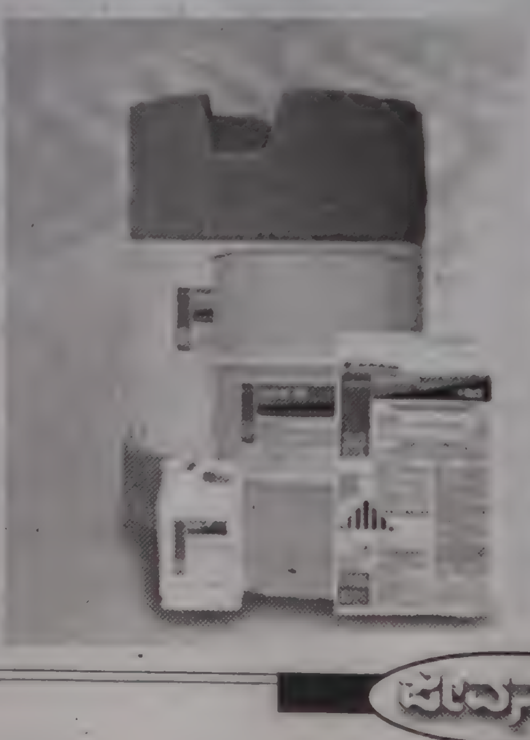
ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲು ಕೊಲಂಬಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕಿನ 263 ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿತು. ಈ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ನಂತರ, ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು ಶೇ. ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ತಲೆಯ ಸುತ್ತಳತೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಶೇ. ಎರಡರಷ್ಟು ಇಳಿಕೆ ಕಂಡುಬಂದವು. ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಂಡು ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡ ಯು.ಎಸ್. ಸರ್ಕಾರವು ಕ್ಲೋರೋಪೈರಿಫಾಸಿನ ಬಳಕೆಯ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ನಿರ್ಬಂಧ ಹೇರಿತು.

ಈ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಹಲವು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ವಿಷಯಗಳು ತಿಳಿದು ಬಂದವು. ಈ ಕೀಟನಾಶಕದ ಪ್ರಭಾವ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಕೊನೆಯ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಖರವಾಗಿತ್ತು. ಕಡಿಮೆ ತೂಕ, ಚಿಕ್ಕ ತಲೆಯ ಗಾತ್ರ ಮುಂತಾದ ದೋಷಗಳಲ್ಲದೆ, ಮಿದುಳಿನ ಗಾತ್ರ ಹಾಗೂ ಯಕೃತ್ತಿನ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕುಸಿದಿದ್ದವು.

ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸರ್ಕಾರವಂತೂ ಇಂತಹ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಬಳಕೆ ವ್ಯಾಪಕ. ಯಾವುದೇ ಅಂಕುಶವಿಲ್ಲದೆ ಮನಬಂದಂತೆ ಇವುಗಳ ಮಾರಾಟ ಹಾಗೂ ಬಳಕೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. 2000ನೇ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾದ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರೋಪೈರಿಫಾಸ್‌ಗೆ ನಾಲ್ಕನೆ ಸ್ಥಾನ ಲಭಿಸಿದೆ.

ಭಾರತೀಯ ಕೃಷಿ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯು 2002ನೇ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 86 ವಿವಿಧ ಜಾತಿಯ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿತು. ಶೇ. 62.8ರಷ್ಟು ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಅಂಶಗಳು ಈ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಇದು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಸುಮಾರು ಶೇ. 5.8ರಷ್ಟು ಅಧಿಕವೆಂಬುದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿಯಿತು. ಆದಾಗ್ಯೂ ನಮ್ಮ ಸರ್ಕಾರ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಷಯ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಕಳವಳಕಾರಿ. ಯು.ಎಸ್.ನ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಈ ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಿರಾಳವಾಗಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಸರ್ಕಾರವು ಇವುಗಳಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಮನಗಂಡು ಸೂಕ್ತ ಕಾನೂನು ರಚಿಸಬೇಕೆಂದು ಪರಿಣಿತರು ಆಗ್ರಹಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಸರ್ಕಾರ ಕಣ್ಣು ಬಿಟ್ಟು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದೇ?







ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

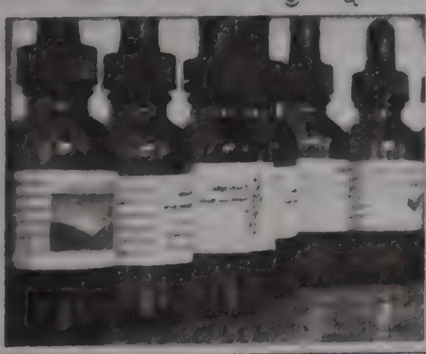


ಡಾ. ಬಸವರಾಜ ಎಂ. ಹೊಸಪೇಟಿ

ಮಾನವ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಹಾಗೂ ಮಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಲಿ, ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಾಗುವ ಏರುಪೇರಾಗಲಿ ನೈಜವಾದ ರೋಗ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಬೇರೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾರಣವನ್ನು ನೋಡಿ ತಿಳಿಯುವುದು ಒಳಗಣ್ಣಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಕಾರ್ಯ ಸಿದ್ಧಿಸಬೇಕಾದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಚಿಂತನೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗೆ ಇದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು. ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಕೂಡ.

ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಿದ್ಧಾಂತದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತ ವೈದ್ಯನು ರೋಗಿಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಕ್ಷಣ, ಆ ರೋಗಿಯ ಇಡೀ ದೇಹ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಜೀವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ 'ಪ್ರಾಣ' ಇದೆಯೆಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಚೈತನ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಈ ಆತ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದುದು. ಆತ್ಮವೇ "ನಾನು". ಶರೀರವು ಆತ್ಮ ವಾಸಿಸುವ ಮನೆ ಮಾತ್ರ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುವವನು ರೋಗ ಪೀಡಿತನಾದಾಗ, ಅವನು ಮನೆಯ ಹಂದರದ ಅಂದರೆ ಶರೀರದ ಮೂಲಕ ರೋಗವು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾಲದವರೆಗೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ಪೀಡಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ, ಬಾಹ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಗೋಚರವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ರೋಗಪೀಡಿತನಾಗಿರುವನೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ಆತ್ಮವು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸದ ಕಾರಣ ಅದು ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ರೋಗಪೀಡಿತವಾಗಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೊಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅದರ ಹಿಂದೆ ಬೆಂಕಿ ಅಡಗಿದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಮನವರಿಕೆಯಾಗುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಬೇಡವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಆ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ಕಾರಣವೊಂದು ಇದ್ದೇ ಇದೆ ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾಗುವುದು. ಅದೇ ಆತ್ಮವನ್ನು ಪೀಡಿಸುವ





ರೋಗ. ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಅಂಗ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಿದ್ದರೂ ಇಡೀ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಿರುವುದೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಹಾನಿ ತಟ್ಟಿದಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಬೌದ್ಧಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದು.

ಉದಾ: ಕಾಲಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾದಾಗ ಅದೊಂದೇ ಅಂಗ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ತಪ್ಪು. ಪೆಟ್ಟಿನಿಂದ ಇಡೀ ದೇಹ ತಲ್ಲಣಿಸುವುದು. ನೋವಿನಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಆವರಿಸುವುದು: ನೋವು ಸಹಿಸಲಾರದೆ ರೋಗಿ ಅಳಲಾರಂಭಿಸುವನು ; ಯಾರಾದರೂ ಕಾಲಿಗೆ ಎಡತಾಕಿದರೆ ಅವರ ಮೇಲೆ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವನು ; ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣರಾದವರ ಮೇಲೆ ಕಿಡಿ ಕಾರುವನು; ಮುಂದೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಯಾರಾದರೂ ಅಣಕಿಸಿದರೆ ಅವರನ್ನು ಬೈಯುವನು. ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಈ ಮೇಲಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಪೆಟ್ಟು ತಗುಲಿದ ಕಾಲಿಗೂ ಆತ್ಮಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದಾಯಿತು.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ "ನಾನು" ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಆದರೆ ಬಾಹ್ಯಗೋಚರ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಅಳಿಸಿಹಾಕುವಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಆತ್ಮ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಅದು ವಾಸಿಸುವ ಮನೆ ಸುಭದ್ರವಾಗಿರಬೇಕು. ಆ ಮನೆ ಶಿಥಿಲಗೊಂಡಾಗ ಆತ್ಮ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವುದು. ಇದನ್ನೇ "ಸಾವು" ಎಂದು ಹೇಳುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ತಟ್ಟಿದರೆ ಆತ್ಮಕ್ಕೂ ಹಾನಿ ತಟ್ಟುವುದು. ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾದರೆ ದೇಹ ಹಾನಿಗೀಡಾಗುವುದು ಖಚಿತ. ದೇಹ, ಆತ್ಮ ಎರಡೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ರೋಗಿಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗದ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಿ ಕಾಲಾನುಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಇಂತಹ ಅಪಾಯ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಟವಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಾಗಲಾರದು.



ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹಾನಿಗೀಡಾದಾಗ ತೊಂದರೆತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಏಕೈಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ರೋಗಗಳು ಅಸಂಖ್ಯಾತವಾಗಿರುವಂತೆ ಔಷಧಿಗಳೂ ಅಸಂಖ್ಯಾತವಾಗಿವೆ. ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳ, ಎಲ್ಲ ಔಷಧಿಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದಾದಮೇಲೊಂದು ಔಷಧಿಯನ್ನು ರೋಗಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ನೋಡುವುದು ಆಲೋಪಥಿ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಒಳಿತಿಗಿಂತ ಕೆಡುಕು ಹೆಚ್ಚು.

ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸೂತ್ರದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವೆಚ್ಚ ದುಬಾರಿಯಲ್ಲದ್ದು. ಯಾವ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲದೇ ರೋಗವನ್ನು ಬೇರು ಸಹಿತ ತೊಡೆದುಹಾಕುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿ ಇದು. ●

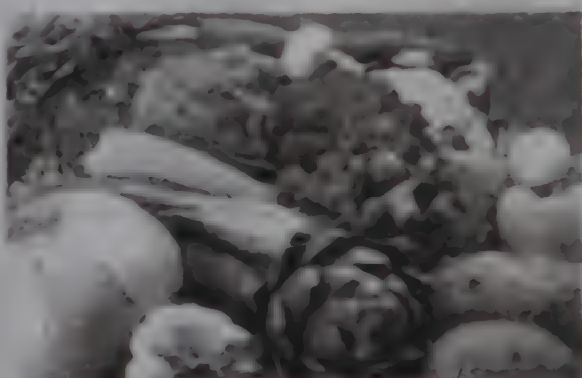
ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ : ಖವಟಕೊಪ್ಪ-ಅಂಚೆ,
ಅಥಣಿ - ತಾಲೂಕ, ಬೆಳಗಾವಿ-591 220.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಿರಗ್ನಿ ಆಹಾರ

✍ ಜಯಶ್ರೀ ಅಬ್ಬಿಗೇರಿ

ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂಬುದು ಅನೇಕರ ಸಮಸ್ಯೆ. ಇಂದಿನ ಈ ಗಡಿಬಿಡಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಸುಖ-ಸೌಕರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ವಿಲಾಸಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲೇ ಆರೋಗ್ಯ ಇದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ನಿರಗ್ನಿ (ಕಚ್ಚಾ) ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಆಹಾರ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವ ಪದ್ಧತಿಯಿದೆ. ಬೆಂಕಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಮಾನವ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿಂದರೆ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡ. ಆದರೆ ಆತ ಆಗ ಬೇಯಿಸಿದ್ದು ಮಾಂಸವನ್ನು ಮಾತ್ರ. ಕಾಲಕಳೆದಂತೆ ಗೆಡ್ಡೆ-ಗೆಣಸುಗಳನ್ನೂ ಬೇಯಿಸಿ ಚಪ್ಪರಿಸತೊಡಗಿದ.



ಸಸ್ಯಮೂಲ ಆಹಾರಗಳಾದ ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಗೆಡ್ಡೆ-ಗೆಣಸು, ಹಣ್ಣು ಇವುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸರ್ವವೇದ್ಯ. ಆದರೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದಾದಂತಹ ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಗಜ್ಜರಿ, ಮೆಂತ್ಯೆ ಸೊಪ್ಪು, ಮೂಲಂಗಿ ಮುಂತಾದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನೂ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವ ರೂಢಿಯಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕಾಳು, ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಶಕ್ತಿಯುತ, ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಹಾಗೂ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹಸಿ ಸೊಪ್ಪು ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹುಳಿ ಗೊಜ್ಜು ಮಾಡುವಾಗ ನಾವು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಣ್ಣನ್ನು ಬೇಯಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದು ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. "ಒಂದು ಒಳ್ಳೆ ಗಾತ್ರದ ಹಸಿ ಟೊಮ್ಯಾಟೊದಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಕ್ಕೆ ಸಮ" ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸೌತೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಹೊಂದಿರುವ ತರಕಾರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು, ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೀವಂತ ಕೋಶಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕೋಶಗಳಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬೇಯಿಸಿದಷ್ಟೂ ಅವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ಕೋಶಗಳೂ ನಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರ ತಿಂದು ಬದುಕುವುದು ಶಕ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿಯ ಕೋಶಗಳು ಅರ್ಧಂಬರ್ಧ ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಹಾಗೂ ಹೀಗೂ ಜೀವಂತ ಉಳಿಯುತ್ತೇವೆ.

ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸತ್ವವನ್ನೂ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ.

ಕೇವಲ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಜೀವಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಒಟ್ಟೂ ವರ್ಷಗಳ ಏಳು ಪಟ್ಟು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಜೀವಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ತಿನ್ನುವ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಒಟ್ಟೂ ವರ್ಷಗಳ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಕಾಲ ಬದುಕಿದರೂ ಕೂಡ ದೀರ್ಘಾಯು ಜೀವಿ ಎನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೂ ಸರಿಯಾದ ಆರೋಗ್ಯ, ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದವರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಅಪರೂಪ. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಸರಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಕರೀಕಟ್ಟಿ, ತಾ.ಸವದತ್ತಿ, ಜಿ. ಬೆಳಗಾವಿ.

ವೈದ್ಯ ಪದ ಜ್ಞಾನಕೋಶ

ಡಾ॥ ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

- **Hallucinations - ಹ್ಯಾಲುಸಿನೇಷನ್ಸ್ - ಭ್ರಮೆ:** ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇಲ್ಲದುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಯಾರೂ ಮಾತನಾಡದಿದ್ದರೂ, ಮಾತುಗಳು ಕೇಳಿಸುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ Auditory hallucinations ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂತೆಯೇ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಯಾರೋ ಇದ್ದಂತೆ ಕಾಣಿಸುವುದು (Visual hallucinations), ಯಾವ ವಸ್ತು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ವಾಸನೆ ಗ್ರಹಣವಾಗುವುದು (Olfactory hallucinations) ಮೊದಲಾದ ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ (ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೆನಿಯ) ಮೊದಲಾದ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.
- **Parasite - ಪ್ಯಾರಾಸೈಟ್ - ಪರಾವಲಂಬಿ:** ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಜೀವಿಯ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಒಳಗೆ ವಾಸಿಸುವ ಜೀವಿ. ಎಂಟಮೀಬ, ಜಿಯಾರ್ಡಿಯ, ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ, ಜಂತುಹುಳು, ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ಮೊದಲಾದ ಹುಳುಗಳು ಪರಾವಂಬಿಗಳು. ಇವು ಆಹಾರವನ್ನು ತಿಂದು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲೇ ಪಚನವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವು ವಾಸಿಸುವ ಜೀವಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಕ್ರಿಮಿಯು ಮಲೇರಿಯ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪರಾವಲಂಬಿಗಳು ಮೊಟ್ಟೆ, ಮರಿ, ವಯಸ್ಕ ಹೀಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜೀವನ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತವೆ.
- **Host - ಹೋಸ್ಟ್ - ಅತಿಥೇಯ:** ಪರಾವಲಂಬಿಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡುವ ಜೀವಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಅತಿಥೇಯಗಳೆಂದು ಎರಡು ಬಗೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅತಿಥೇಯವು ಪರಾವಲಂಬಿಯ ವಯಸ್ಕ ರೂಪಕ್ಕೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಚಕ್ರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಅತಿಥೇಯ ಮರಿರೂಪಕ್ಕೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಚಕ್ರ ಅದರಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಮಲೇರಿಯದ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂಗೆ ಸೊಳ್ಳೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅತಿಥೇಯ, ಮನುಷ್ಯ ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಅತಿಥೇಯ. ಅಂತೆಯೇ, ಟನಿಯ ಸೋಲಿಯಂ ಎಂಬ ಲಾಡಿಹುಳುವಿಗೆ ಮನುಷ್ಯ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅತಿಥೇಯ, ಹಂದಿ ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಅತಿಥೇಯ. ●

ಡಿಸ್ಪೋಸೆಬಲ್ ಸಿರಿಂಜ್ ವಿವಾದ

ಡಿಸ್ಪೋಸೆಬಲ್ ಅಂದರೆ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ ಎಸೆದು ಬಿಡುವುದು. ಅದನ್ನು ಮರಳಿ ಉಪಯೋಗಿಸಕೂಡದು ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಸಿರಿಂಜ್ ಅನ್ನುವುದು ಒಂದು ಸಲಕರಣೆ. ಈ ಸಲಕರಣೆ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳೇ ಸಂದಿವೆ.

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳನ್ನು ಲೋಹದಿಂದ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನಂತರ ಗ್ಲಾಸಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸುವುದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಸೂಜಿ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೂ ಲೋಹದಿಂದಲೇ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಸಿರಿಂಜ್‌ದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ದೇಹದೊಳಗೆ ಚುಚ್ಚಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ದೇಹದ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೀರಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ಬಹು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಸಲಕರಣೆ ಇದಾಗಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿತ್ತಲಾಗಿ ಈ ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸತೊಡಗಿದರು. ಇವುಗಳ ಬೆಲೆ ಕಡಿಮೆ. ಕಾರಣ ಒಂದು ಸಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆಲ್ಲುವ ಪದ್ಧತಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಇಂಥ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಡಿಸ್ಪೋಸೆಬಲ್ ವಸ್ತುಗಳೆಂದು ಕರೆಯಹತ್ತಿದರು. ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳು ಈ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಪೇಟೆಗೆ ಬಂದವು. ಆದರೂ ಭಾರತೀಯ ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಥವುಗಳಿಗೆ ಬೇಡಿಕೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರು ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಇಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವಿ. ಸೋಂಕು ಬಂದಿತು. ಈ ರೋಗ ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳಿಂದ ಪ್ರಸಾರವಾಗಬಲ್ಲದು ಎಂಬ ಸುದ್ದಿ ಹರಡಿತು. ಅದನ್ನು ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡಿದರು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಇಂಥದನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದರು. ಸಾಮಾನ್ಯರು ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟರು. ಇಂದು ಯಾವುದೇ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಇರಲಿ, ಅದನ್ನು ಇಂಥ ಸಿರಿಂಜ್‌ದಿಂದಲೇ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೂಢಿ ಬಲಿಯುತ್ತಿದೆ. ಒಂದೊಂದು ಸಿರಿಂಜಿಗೆ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಐದು ರೂ.ಬೆಲೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಬೇಕಾದ ಔಷಧದ ಬೆಲೆ ಕೇವಲ 50 ಪೈಸೆಯಷ್ಟು ಆಗಿರಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಮದ್ದಿನ ಬೆಲೆಯ ಹತ್ತರಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಹಣವನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಒಂದೇ ಸಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಎಸೆಯಲ್ಪಡುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳು ಕೇವಲ ಜಾಸ್ತಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದೇನಲ್ಲ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಎಸೆದ ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳು ಕಳ್ಳದಾರಿಯಿಂದ ಮರು ಬಳಕೆಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತಿವೆ. ಚೆಲ್ಲಿದ ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳನ್ನು ಚಿಂದಿ ಆರಿಸುವ ಜನರು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ದಳ್ಳಾಳಿಗಳಿಗೆ ಮಾರುತ್ತಾರೆ. ದಳ್ಳಾಳಿಗಳು ಇಂಥವುಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ ಹೊಸ ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಹೊಸ ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳೆಂದೇ ಮಾರುತ್ತಾರೆ.

ಅಂಥ ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ಟರಿಲೈಸೇಶನ್ ಮಾಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಕುತ್ತು. ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಇಂಥ ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ಟರಿಲೈಸೇಶನ್ ಮಾಡಿರುವ ಪುರಾವೆಗಳೇ ಇಲ್ಲ. ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಿದ ಹಾಳೆಯ ಮೇಲಿನ 'ಸ್ಟರಿಲೈಸೇಶನ್ ಮಾಡಿದೆ' ಎಂಬ ಮುದ್ರಣವನ್ನೇ ಎಲ್ಲರೂ ನಂಬಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮರು ಬಳಕೆಗೆ ಈ ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳು ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯೇ ಎದೆ ಒಡೆಸುವಂತಿದೆ. ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಕೇವಲ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಶನ್ನಿಗೆಂದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 120 ಮಿಲಿಯನ್. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮರು ಬಳಕೆಗೆಂದು ಪ್ರತಿಶತ 60ರಷ್ಟು ಬರುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯ.

ಎರಡನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ, ಬಳಸಿ ಎಸೆಯಲ್ಪಡುವ ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳು ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೇರಿ ಪ್ರದೂಶಣದ ಹೊರೆಯನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಲೇಬಾರದೆಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಗಾಜಿನ ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳು ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 20 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಇಟ್ಟರೆ ಸಾಕು, ಎಲ್ಲ ಸೋಂಕು ಜೀವಿಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಾಣು ಕೇವಲ ಒಂದೇ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ನಾಶವಾಗುವುದು. ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಶವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಗ್ಲಾಸಿನ ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳನ್ನೇ ಬಳಸುತ್ತಿವೆ. ಸಾವಿರಾರು ವೈದ್ಯರೂ ಇದನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇವರಿಗೆ ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯವರ ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲ. ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳು ತಯಾರಿಸಿ ಮಾರುತ್ತಿರುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾನ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಮೋಸದಿಂದ ದೂರವಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲೂ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಡಿಸ್ಪೋಸೆಬಲ್ ಸಿರಿಂಜಿನ ಸೂಜಿ ಯಾರನ್ನು ಚುಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ನಿಗೂಢ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿ ನಿಂತಿದೆ. ●

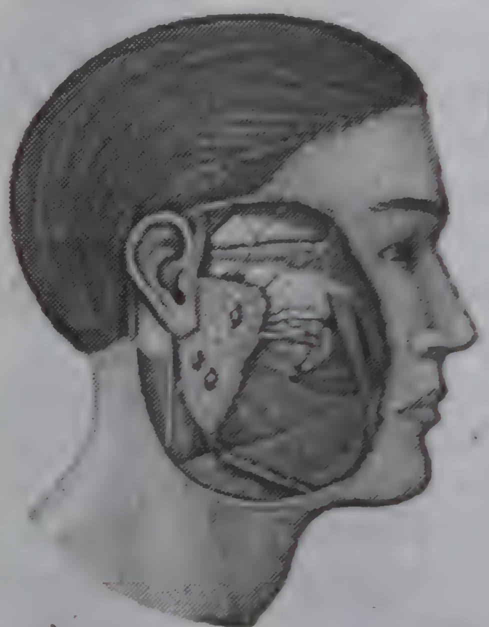
ಮಿದುಳಿನ ಟಾನಿಕ್

★ ಮೂರು ತೊಲ ಹೊಟ್ಟಿಲ್ಲದ ಹುರಿಗಡಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ನಾಲ್ಕು ತೊಲ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಮೂರು ತೊಲ, ಕಸಕಸೆಪುಡಿ ಮೂರು ತೊಲ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಎರಡು ತೊಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದಿಟ್ಟ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಪಾವು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಖೀರಿನಂತೆ ಮಾಡಿ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ತೊಲ ತುಪ್ಪವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮೊದಲು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಖೀರನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಸುರಿದು ಸೌಟಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಖೀರನ್ನು ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದ ತಲೆನೋವು ಗುಣವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಮಿದುಳಿನ ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಇದು 'ಬುದ್ದಿಯ ಟಾನಿಕ್' ಸಹ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

★ ಬೇರು ಸಹಿತವಾಗಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಗಿಡವನ್ನು ಕಿತ್ತುತಂದು ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಕುಟ್ಟಿ 286 ತೊಲ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 64 ತೊಲ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪದ ಜೊತೆ ಅರಿಸಿನ, ಲಾಲ್‌ತಿಗಡು, ಕೋಷ್ಟ, ನೆಲ್ಲಿ ಚೆಟ್ಟು, ಆಳಲೆಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ತಲಾ ನಾಲ್ಕು ತೊಲ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಣ್ಣ ಹಿಪ್ಪೆ, ವಾಯುವಿಳಂಗ, ಸೂಜಿ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಮೊಗ್ಗು, ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಬಜೆಯ ಒಂದೊಂದು ತೊಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸೌಟಿನಲ್ಲಿ ತಿರುವುತ್ತಾ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ರಸವೆಲ್ಲವೂ ಇಂಗಿ ತುಪ್ಪ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಇದು 'ಸಾರಸ್ವತ ಘೃತ'. ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟದ ನಂತರ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ತೊಲ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳಿನ ಬಲ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಎಸ್.ವೀರಭದ್ರಪ್ಪ ಗೌಡೂರ್, ಪ್ರಧಾನರಸ್ತೆ, ವಿಳನೇ ತಿರುವು, ಕೃಷ್ಣರಾಜ ನಗರ, ಹರಿಹರ- 577602.



ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು

ಡಾ. ಕೃಷ್ಣ ವಿ. ಪ್ರಭು

ಮಾನವನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ, ನೀರು, ಆಹಾರ ಇವು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿ ಎನಿಸಿದು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದ ಮತ್ತು ಸರಳವಾದ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿದೆ. ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಮಾತಿನ ಪ್ರಸ್ತಾವ ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾಯಿತೆಂದರೆ, ಈ ಮಾತನಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಇರುವ ಅಂಗಗಳಾದ ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ಹಲ್ಲುಗಳು, ತುಟಿಗಳು, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತಿತರ ಅಂಗಗಳ ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವ ಲಾಲಾರಸ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಈ ಲಾಲಾರಸದ ಸ್ರವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದಾಗ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಲಾಲಾರಸ ಎಲ್ಲಿಂದ, ಹೇಗೆ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ? ಅದರ ಮಹತ್ವ ಏನು? ಎನ್ನುವಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು:

ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ವಿಧಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

(i) ಮುಖ್ಯ ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮತ್ತು

(ii) ಉಪ ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು

ಮುಖ್ಯ ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧಗಳಿದ್ದು ಅವು ಜೊತೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ-

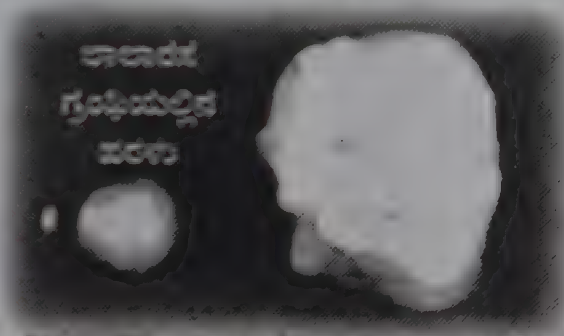
(i) ಪೆರೊಟಿಡ್ ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿ

(ii) ಕೆಳದವಡೆಯ ಮಗ್ಗುಲಿನ ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿ

(iii) ನಾಲಿಗೆ ತಳಭಾಗದ ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿ

ಇನ್ನು ಉಪ ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಬಾಯಿಯ ಒಳಪದರದ ತುಂಬೆಲ್ಲಾ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಲಾಲಾರಸವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಸ್ರವಿಕೆಯಾಗುವ ಲಾಲಾ ರಸದ ಪ್ರಮಾಣ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು.

ಲಾಲಾರಸದ ಮಹತ್ವ: ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಲಾಲಾರಸವು ಆಹಾರವನ್ನು ಜಗಿಯುವಾಗ, ನುಂಗುವಾಗ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ತೇವವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ (Carbohydrate) ಗಳ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯು ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುವುದೇ ಈ ಲಾಲಾರಸದಲ್ಲಿರುವ ಕಿಣ್ವಗಳಿಂದ ಎನ್ನುವ



ವಿಷಯವನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಹಲ್ಲುಗಳು ಈ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ನಾಲಿಗೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿವೆ.

ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಲಾಲಾರಸದ ಪಾತ್ರ ಅತೀ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಸ್‌ಡಿಟಿ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರಲ್ಲಿ ಉದರದ ಆಮ್ಲವು ಬಾಯಿಗೆ ಬರುವಂತಹ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲ್ಪದರ ಕರಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಲಾಲಾರಸವು ಆಮ್ಲೀಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ:

ಲಾಲಾರಸವು ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವಿರುವ ಅವಕಾಶಗಳಿಂದ ಹಾಯುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಈ ಲಾಲಾರಸದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಅಂಶಗಳು ಹಲ್ಲುಗಳು ಹುಳುಕಾಗುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ವಸಡಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಲಾಲಾರಸದ ಸ್ರವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಿರುವವರಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹುಳುಕಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹವು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದಿಂದ ಬಳಲಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ದೇಹದ ಪ್ರಥಮ ಸೂಚಕಗಳೆಂದರೆ ಲಾಲಾರಸ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿರುವವರಲ್ಲಿ ಲಾಲಾರಸವು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

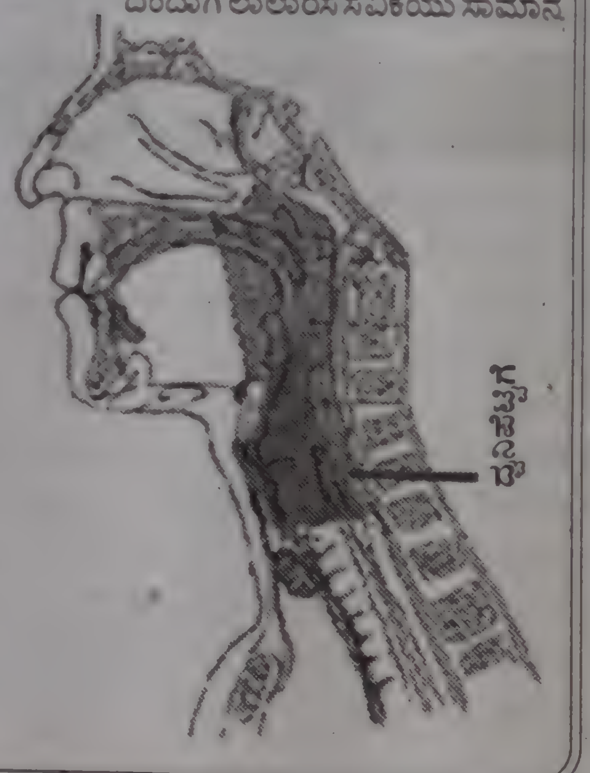
ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು:

ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿ ಅಥವಾ ಲಾಲಾರಸ ಸ್ರವಿಕೆ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಲಾಲಾರಸ ಸ್ರವಿಕೆ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

(i) ವೈರಾಣು ಮತ್ತು ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿಯ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು.

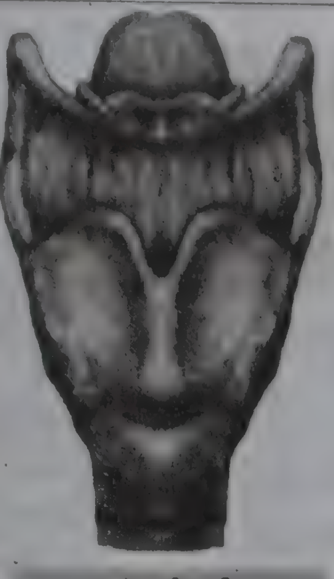
(ii) ಲಾಲಾರಸ ಸ್ರವಿಸುವ ನಾಳದಲ್ಲಿನ ಅಡೆತಡೆ ಅಥವಾ ಇತರೆ ತೊಂದರೆಗಳು.

(iii) ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿಯ ದೋಷದಿಂದಾಗಿ ಲಾಲಾರಸ ಸವಿಕೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯ



ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.

(iv) ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿಯ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಮತ್ತು ಅರ್ಬುದ



ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆ

ಅನೇಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ಮತ್ತು ವೈರಾಣುಗಳು ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದೆಂದರೆ ಪೆರೊಟೈಟಿಸ್ (Mumps). ಇದನ್ನು ಮಂಗನ ಬಾವು, ಕೆಪ್ಪಟ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ವೈರಾಣುವಿನಿಂದ ಬರುವಂತಹ ತೊಂದರೆ.

ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು :

(1) ಕಿವಿಗಳ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಪೆರೊಟಿಡ್ ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿಯು ಊದಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಮತ್ತು ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು.

(2) ಲಾಲಾರಸದ ಸ್ರವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುವುದು.

(3) ಲಾಲಾರಸದ ಸಾಂದ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗಿ ದಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಲೋಳೆ ಯಂತಹ ಲಾಲಾರಸದ ಸ್ರವಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಬಾಯಿಶುಚಿತ್ವದಲ್ಲಿಯ ಸೋಮಾರಿತನವೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಲಾಲಾರಸದ ಸ್ರವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ತೊಂದರೆಯೆಂದರೆ, ಲಾಲಾರಸ ಸ್ರವಿಕೆಯ ನಾಳದಲ್ಲಿನ ಹರಳು. ಇದನ್ನು Sialolith ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗಲು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

(1) ಕೆಳದವಡೆಯ ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸ್ರವಿಕೆಯ ನಾಳಗಳು ತುಂಬಾ ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದು, ಅಂಕುಡೊಂಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇಂತಹ ತೊಂದರೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

(2) ಲಾಲಾರಸದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಾಮ್ಲೀಯತೆ ಅತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಫಾಸ್ಪರಸ್ ಲವಣಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಇಂತಹ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು:

ಇಂತಹ ಲಾಲಾರಸದ ಹರಳಿನ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರನ್ನು ದಂತವೈದ್ಯರು ನಾನಾ ವಿಧದ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಔಷಧಿಯಿಂದ ನಿವಾರಿಸಬಹುದೇ ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆಯೇ? ಎನ್ನುವುದು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬಾಯಿಯ ಆರ್ದ್ರತೆ:

ಲಾಲಾರಸದ ಸ್ರವಿಕೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ಆ ರೀತಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಾಯಿಯ ಆರ್ದ್ರತೆ (Xerostomia) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಕಾರಣ :

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದ ಇತರ ರೋಗಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ರೋಗಗಳೆಂದರೆ-

(1) ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ

(2) ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶದ ಕೊರತೆ.

(3) ವಿಟಮಿನ್-ಎ ಕೊರತೆ.

(4) ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ

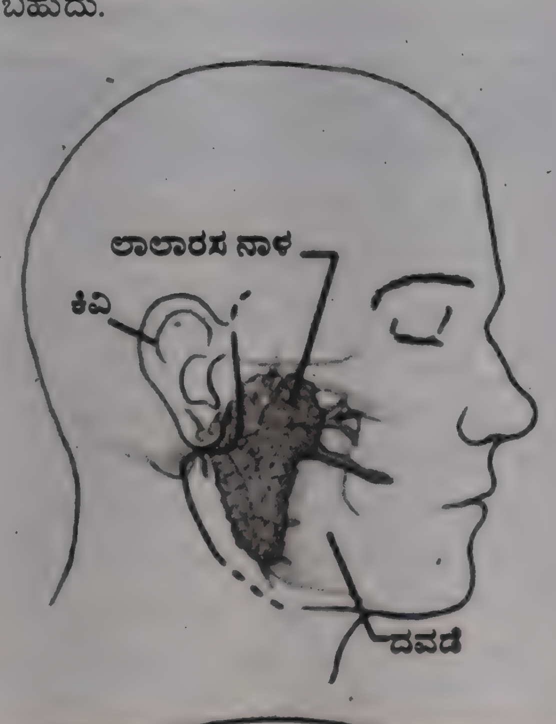
(5) ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆವರುವುದು

(6) ಆಂತರಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ

(7) ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೋಷ.

ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ ಲಾಲಾರಸದ ಸ್ರಾವವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ಭಾಗದ ಅರ್ಬುದ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರು ವಿಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದ ನಂತರ ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಪಡಬಹುದು.

ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಈ ಬಾಯಿಯ ಆರ್ದ್ರತೆಯ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಉದಾ : ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಿಗಳು, ಜ್ವರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಬಾಯಿಯ ಆರ್ದ್ರತೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

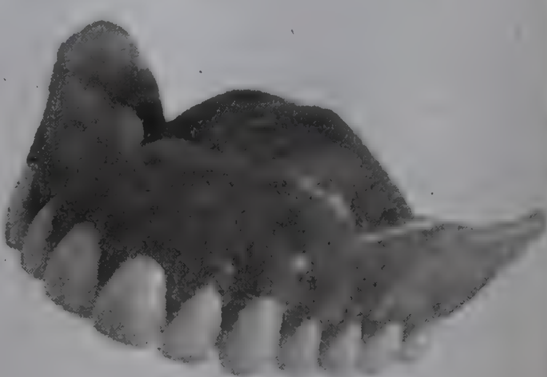
(1) ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಉರಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳು (ulcers).

(2) ಆಹಾರದ ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವಿಕೆ.

(3) ಹಲ್ಲಿನ ಹುಳುಕಾಗುವಿಕೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ.

(4) ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿಯ ವಿವಿಧ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು.

(5) ನಾಲಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಕೆಂಪಾಗುವುದು ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬಿರುಕುಗಳು.



(6) ಕೃತಕ ದಂತಪಂಕ್ತಿ (Dentures) ಬಳಸುವವರಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧದ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ ಪದೇ ಪದೇ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗುವಿಕೆಯ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

(7) ಔಷಧಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.

ಈ ಲಾಲಾರಸಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿಯ ದೋಷಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಆಧುನಿಕ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ Sialography, CT-Scan, MRI ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕೂಡಿವೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೂ ಸಹ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ದಂತವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಅವರ ಸಲಹೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿದಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ : ಸುರಕ್ಷಾ ಡೆಂಟಲ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್,
ಪ್ರಭು ಸಂಕೀರ್ಣ, ಸತ್ಯಾಗ್ರಹ ಸ್ಮಾರಕ ಗಾರ್ಡನ್ ಹಿಂದೆ,
ಅಂಕೋಲಾ- 581 314.

ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು

ಬಾಲ್ಟಿಮೋರ್‌ನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು

ಡಾ. ಸ.ಜ.ನಾ.

ಮೆರಿಲ್ಯಾಂಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಖಾಸಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾಲಯವನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಮಕ್ಕಳು ವೈದ್ಯಕೀಯವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಕೇಂದ್ರವಿದು. ಆಗ ಈ ಖಾಸಗೀ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾಲಯವನ್ನು ಸೇರಬಯಸುವವರು ಸಾಧಾರಣ ಮೊತ್ತದ ಪ್ರವೇಶ ಧನ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮಧ್ಯಮವರ್ಗ ಹಾಗೂ ಬಡವರಿಗೆ ಈ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾಲಯವು ದೊಡ್ಡ ಸದವಕಾಶವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿತು. ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಈ ವೈದ್ಯವಿದ್ಯಾಲಯವು ಮಾದರಿ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

'ಬಾಲ್ಟಿಮೋರ್' ಎಂಬ ಊರು ಅಮೆರಿಕದ ಮೆರಿಲ್ಯಾಂಡ್ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಊರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಜಗತ್ತಿನ ಕೆಲವೇ ಊರುಗಳು ಮಾಡಿರಬಹುದು. ಬಾಲ್ಟಿಮೋರ್‌ದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಿವೆ. ಒಂದೊಂದು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವೂ ಅತೀ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದ ಹೆಮ್ಮೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿವೆ. ಈ ಎರಡೂ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ಒಂದೆರಡು ಮೈಲಿಗಳು ಮಾತ್ರ!

ಮೆರಿಲ್ಯಾಂಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಖಾಸಗಿ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾಲಯವನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಮಕ್ಕಳು ವೈದ್ಯಕೀಯವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಕೇಂದ್ರವಿದು. ಆಗ ಈ ಖಾಸಗೀ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾಲಯವನ್ನು ಸೇರಬಯಸುವವರು ಸಾಧಾರಣ ಮೊತ್ತದ ಪ್ರವೇಶ ಧನ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮಧ್ಯಮವರ್ಗ ಹಾಗೂ ಬಡವರಿಗೆ ಈ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾಲಯವು ದೊಡ್ಡ ಸದಾವಕಾಶವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿತು. ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಈ ವೈದ್ಯವಿದ್ಯಾಲಯವು ಮಾದರಿ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಈ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ಕೊಡುಗೆ ಎಂದರೆ, ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ದಂತವಿಜ್ಞಾನ ಕಾಲೇಜನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದು. ಬಾಲ್ಟಿಮೋರ್ ಊರಲ್ಲಿ ದಂತವಿಜ್ಞಾನದ ಕಾಲೇಜು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿತು. ಇದರ ಸವಿನೆನಪಿಗೆಂದೇ ಬಾಲ್ಟಿಮೋರ್‌ದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಂತವಿಜ್ಞಾನದ ವಸ್ತುಸಂಗ್ರಹಾಲಯ ಸಿದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

ಬಾಲ್ಟಿಮೋರ್ ಹೆಸರು ಅಜರಾಮರವಾಗಿ ಉಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದ ಸಂಸ್ಥೆ ಎಂದರೆ 'ಜೋನ್ಸ್ ಹಾಪ್‌ಕಿನ್ಸ್' ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಹುಟ್ಟಿ ಇಂದಿಗೆ ಸುಮಾರು 100 ವರ್ಷ ಆಗುತ್ತ ಬಂದಿದೆ. ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದದ್ದು 1889ರಲ್ಲಿ. ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾದರಿ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿ ನಿಂತಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು 'ಜೋನ್ಸ್ ಹಾಪ್‌ಕಿನ್ಸ್' ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ಆಶಿಸುತ್ತಿವೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನದಂತೆ ಜೋನ್ಸ್ ಹಾಪ್‌ಕಿನ್ಸ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಅತಿ ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಥೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರ - ಬಾಲ್ಟಿಮೋರ್

ಹದಿನೆಂಟನೆಯ ಶತಮಾನದ ಕೊನೆಯ ದಶಕ ಹಾಗೂ ಹತ್ತೊಂಬತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಟಿಮೋರ ಶಹರದಲ್ಲಿ ಜೋನ ಬಿಯಲ್ ಡೆವಿಡ್ಜ ಎಂಬ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರು ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಜಾಣತನ ಹಾಗೂ ಚಾಣಾಕ್ಷತನಗಳು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದವು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರ ಕಲಿಯಬೇಕೆಂದವರು ಇವರಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯ ಜೋನ್ ಅವರು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ, ದೇಹ ರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರ, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ದೇಹ ಕ್ರಿಯಾಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು.

1807ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಜಾಸ್ತಿ ಆಯಿತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಇಬ್ಬರು ಸಹ ಉಪನ್ಯಾಸಕರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು. ಆಗ ಈ ಮೂವರೂ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಹೊಸ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜನ್ನೇ ತೆಗೆಯಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದರು. ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿಯೂ ಬಿಟ್ಟರು. ಈ ಕಾಲೇಜು ಅಂದಿನ ದಿನದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಐದನೇ ಕಾಲೇಜಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿತು. ಈ ಕಾಲೇಜು ಖಾಸಗಿ ಸಂಸ್ಥೆಯವರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಕಂಡು ಹಲವಾರು ಖಾಸಗೀ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜುಗಳು ಹುಟ್ಟಿದವು.

ದೇಹ ರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರ ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಈ ಕಾಲೇಜಿನವರು ದೇಹವಿಚ್ಛೇದನಾ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮೃತದೇಹಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಅಂಥ ಮೃತದೇಹಗಳನ್ನು ಇವರು ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸ್ಮಶಾನದಿಂದ ಕದ್ದು ತೆಗೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೆಣಗಳನ್ನು ಕದಿಯುವಿಕೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಅಶಾಂತಿ ಹುಟ್ಟಿಸಿತ್ತು. ಹೆಣಗಳನ್ನು ವಿಚ್ಛೇದಿಸಿ ಕಲಿಯುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಜನತೆ ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಕಾರಣ, ಈ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿತು. ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಸಿಟ್ಟಿಗೆದ್ದು ಕಾಲೇಜಿನ ದೇಹ ವಿಚ್ಛೇದನಾ ಮಂದಿರವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿದರು.

ನಂತರ 1812ರಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿದ ಈ ಹೊಸ ಮಂದಿರಕ್ಕೆ 'ಡೆವಿಡ್ಜ ಮಂದಿರ' ಎಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟರು. ಇದು ನೋಡಲು ಕೋಟೆಯಂತೆ ಇದೆ. ಅದರ ಗೋಡೆಗಳು ಹಲವಾರು ಅಡಿ ದಪ್ಪವಾಗಿವೆ. ದೇಹ ವಿಚ್ಛೇದನಾ ಕೊಠಡಿಗಳನ್ನು ಗುಪ್ತ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ದಾಳಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅಲ್ಲಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸುರಂಗಗಳನ್ನು, ಕಳ್ಳ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕಟ್ಟಡವು ಸ್ಮಶಾನದ ಅತೀ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶವಗಳನ್ನು ಕದ್ದು ತರುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕಾಲೇಜು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ 1823ರಲ್ಲಿ ಈ ಖಾಸಗೀ ಕಾಲೇಜಿನವರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿದರು. ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಡೆವಿಡ್ಜ ಮಂದಿರದ ಎದುರಿಗೇ ಇದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗ

ಲೆಂದು ಇದನ್ನು ಕಟ್ಟಿದರು. ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ಮೈಲಿಗಲ್ಲೆಂದರೆ, ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಥೋಲಿಕ್ ಧರ್ಮದ ಸ್ತ್ರೀ ಸಹಾಯಕರನ್ನು ದಾದಿಗಳೆಂದು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ದಾದಿಗಳೆಂದು ಕೇವಲ ಪ್ರೊಟೆಸ್ಟಂಟದವರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಂಗಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದರು. ಇದೂ ಸಹ ಹೊಸ ಸಾಹಸವಾಗಿತ್ತು. ಕ್ರಮೇಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ದೊಡ್ಡ ಹೆಸರು ಗಳಿಸಿತು. 1897ರಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಎಂದು ಮರುನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿದರು. ಆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ಹಲವು ಪ್ರಥಮಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನವು ಮುಖ್ಯವಾದವು.

1. 1848 - ದೇಹ ವಿಚ್ಛೇದನಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯಗೊಳಿಸಿದರು.
2. 1853 - ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ದುರ್ಮಾಂಸವನ್ನು ಕೊಯ್ದು ಅದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಯೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. (ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಡೊನಾಲ್ಡಸನ್ ಎಂಬವರು.)
3. 1867 - ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ರೋಗ ವಿಭಾಗವನ್ನು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.
4. 1956 - ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ವಿಧಾನದ ಬಳಕೆ ಇಲ್ಲಿಯೇ ಮೊದಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು.
5. 1967 - ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕವರಿಗೆಂದು ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ ಇಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ನಂತರ ಈ ವಿಚಾರ ಉಳಿದ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕಾಲೇಜುಗಳಿಗೆ ಹೋಯಿತು.

1913ರ ವೇಳೆಗೆ ಈ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜನ್ನು ಮೇರಿಲ್ಯಾಂಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯುದವರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರು ಹಾಗೂ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಫಿಸಿಶಿಯನ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಸರ್ಜನ್ಸ್ ವರ್ಗಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು.

1841ರಲ್ಲಿ ಔಷಧಶಾಸ್ತ್ರದ ಕಾಲೇಜು, 1889ರಲ್ಲಿ ದಾಯಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ಕಾಲೇಜು ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನ ಗ್ರಂಥಾಲಯ ಬಹು ದೊಡ್ಡದಿದ್ದು ಅನೇಕ ಅಪರೂಪದ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ಭವ್ಯ ಕಟ್ಟಡಗಳಿದ್ದರೂ 'ಡೆವಿಡ್ಸ ಮಂದಿರ' ಐತಿಹಾಸಿಕ ಸ್ಮಾರಕವಾಗಿ ನಿಂತಿದೆ. ಇದು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಟ್ಟಡ. ಇಂದಿಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಸಲುವಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದ್ದರ ಭವ್ಯತೆಯನ್ನು, ಪ್ರಾಚೀನತೆಯನ್ನು ನೋಡಿಯೇ ಸವಿಯಬೇಕು. ಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಆಕರ್ಷಕ ದೇಹ ರಚನಾ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಚಿತ್ರಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಕಡೆಗೆ ಕನ್ನಡಕಗಳು ಹುಟ್ಟಿದ ಇತಿಹಾಸ ಬಿಂಬಿಸುವ ಚಿತ್ರಗಳಿವೆ. ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಸರಾಯಿ ತುಂಬುವ ಪೀಪಾಯಿಗಳಿವೆ. ಈ ಪೀಪಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಶವಗಳನ್ನು ಬಚ್ಚಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಕಾಲೇಜುಗಳಿಗೆ ಕದ್ದು ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಉಳಿದ ಕಾಲೇಜುಗಳಿಗೆ ಶವಗಳು ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ಈ ಕಾಲೇಜು ಅವರಿಗೂ ಶವಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವ ಉದಾರತೆ ತೋರಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

ದಂತ ವಿಜ್ಞಾನ ಕಾಲೇಜು

ಇಂದು ಈ ದಂತ ವಿಜ್ಞಾನದ ಕಾಲೇಜು ಮೇರಿಲ್ಯಾಂಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಇದು ಸ್ಥಾಪನೆಯಾದದ್ದು 1840ರಲ್ಲಿ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ದಂತವಿಜ್ಞಾನದ ಕಾಲೇಜು ಇದು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ದಂತವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. 1805ರಲ್ಲಿ ಮೇರಿಲ್ಯಾಂಡ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ದಂತ ಉಪಚಾರ ನಡೆಸುವವರು ಪರೀಕ್ಷೆ ಪಾಸಾಗಬೇಕೆಂದು ಕಾಯ್ದೆ ಮಾಡಿದರು. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ದಂತವೈದ್ಯನು ತನ್ನ ಚಾಣಾಕ್ಷತೆ ತೋರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. 1810ರಲ್ಲಿ ಹೊರೇಸ್ ಹೈಡನ್ ಎಂಬುವನು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಪಾಸಾಗಿ ಅಮೆರಿಕದ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ದಂತ ವೈದ್ಯನೆಂದು ಹೆಸರಾದರು.

ದಂತವಿಜ್ಞಾನದ ಮೇಲೆ ಕಾಲೇಜು ತರಗತಿಯ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು 1823-25ರ ವೇಳೆಗೆ ಹೈಡನ್‌ರು ಕೊಡಹತ್ತಿದರು. ಮುಂದೆ ಹೈಡನ್ ಅವರ ಜೊತೆಗೆ ಚೂಸಿನ್ ಹ್ಯಾರಿಸ್ ಎಂಬ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ದಂತ ತಜ್ಞ ಸೇರಿಕೊಂಡರು. 1840ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ದಂತ ವಿಜ್ಞಾನದ ಕಾಲೇಜು ಮೇರಿಲ್ಯಾಂಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು.

ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ದಂತವಿಜ್ಞಾನ ಕಲಿಯಲು ಇಬ್ಬರೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮುಂದೆ ಬಂದರು. ನವೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ವರ್ಗಗಳು ಫೆಬ್ರವರಿಯವರೆಗೆ ನಡೆದವು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿದರು. 1841 ಮಾರ್ಚ್ 9ರಂದು ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಉತ್ತೀರ್ಣರೆಂದು ಸಾರಲಾಯಿತು. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಡಿ.ಡಿ.ಎಸ್. (Doctor of Dental Surgery) ಎಂಬ ಪದವಿ ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಮುಂದೆ ಇದೇ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು.

ಇಂದು ಈ ವಿಭಾಗ ಬಹಳೇ ಬೆಳೆದಿದೆ. 1970ರಲ್ಲಿ ಭವ್ಯವಾದ ಕಟ್ಟಡ ಕಟ್ಟಲಾಯಿತು. ಕಟ್ಟಡಕ್ಕೆ ಆದಿಪುರುಷರಾದ 'ಹೈಡನ್-ಹ್ಯಾರಿಸ್' ಅವರ ಹೆಸರು ಇಡಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿಯೇ ದಂತವಿಜ್ಞಾನದ ವಸ್ತುಸಂಗ್ರಹಾಲಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನೇ ಇನ್ನೂ ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿ 'ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಂತವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಗ್ರಹಾಲಯ' ನಿರ್ಮಿಸಲು ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕಾರ್ಯವೂ ಜೋರಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. •

ಗುಗ್ಗುಳದ ಮೇಲೆ ಅಮೆರಿಕದ ಕಣ್ಣು

ಭಾರತೀಯನು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ಗುಗ್ಗುಳದ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಆತನ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ರಹಸ್ಯ ಎಂಬುದು ಅಮೆರಿಕದ ಹಸ್ಪನ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಗುಗ್ಗುಳ ಭಾರತೀಯರ ಅತ್ಯಂತ ಸಮೀಪವರ್ತಿ ಪದಾರ್ಥ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಅದು ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಅಚ್ಚರಿಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಗುಗ್ಗುಳವನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧವಾಗಿ ಕ್ರಿಸ್ತಪೂರ್ವ 600ರಿಂದಲೂ ವಿವಿಧ ಸಂಧಿವಾತಗಳಿಗೆ, ಸ್ಥೂಲತೆ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಗುಗ್ಗುಳದ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿದ್ದು, LDL ಎಂಬ ಹಾನಿಕಾರಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹಾಗೂ ಟ್ರಿಗ್ಲಿಸೆಡ್ಸ್ ಎಂಬ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿನ ಘಟಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗುಗ್ಗುಳದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಡಾ. ಮೂರ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಭಾರತೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಕೈಕೊಂಡು ಅದರ ನಿಷ್ಕರ್ಷವನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಗುಗ್ಗುಳವನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಕಂಡುಬಂತು. ಗುಗ್ಗುಳವು ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಎಂಬ ಹಾನಿಕಾರಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ನಿರ್ಮಾಣವನ್ನೇ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಹೃದ್ರೋಗ ತಡೆಯಲು, ಆಯುಷ್ಯವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳಲು ಯಾವುದೇ ಚಟಗಳಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಸಹ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಿಯ ಮಾರ್ಗ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದಂತಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಡಾ. ಮೂರ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಜಂತುನಾಶಕ್ಕೆ, ಗಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಗಿಸಲು, ಗಾಯ ನಿರ್ಜಂತು ಗೊಳಿಸಲು, ಮನೆ ವಾತಾವರಣ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು (ಧೂಪದಲ್ಲಿ), ಶುಕ್ರವೃದ್ಧಿ, ವಾತವಿಕಾರ, ಸ್ಥೂಲತೆ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಇದರ ಬಳಸುವಿಕೆ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. •



ಹೆರಿಗೆಯ ಬಳಿಕದ ಆಘಾತದ ಮನೋರೋಗ

ಮುಟ್ಟು, ಗರ್ಭ, ಹೆರಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಎದುರುಗೊಳ್ಳಲು ತಯಾರು ಮಾಡದೆಯೇ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡುವುದು ದೊಡ್ಡ ಮೂರ್ಖತನ. ಅಪಾಯಕರವೂ ಹೌದು.

ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಬರುವ ಮನೋವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಮಗು ಪಡೆಯುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿನ ವಿಕ್ಷಿಪ್ತ ಮನೋಭಾವವು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯ ಬಳಿಕವೂ ಕೆಲವು ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಶ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ. ಮೇನಿಯಾ, ಡಿಪ್ರೆಶನ್ ಎಂದು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಫಲ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಈ ರೀತಿಯ ಮನೋರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಸಹನೆ, ಅತಿ ನಗೆ, ಅತ್ಯಾನಂದ, ಶೋಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸುಸ್ತು, ಅಳುವಿನಂಥ ವಿಭಿನ್ನ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೂರು ಇಲ್ಲವೇ ನಾಲ್ಕನೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರು ತುಂಬ ಗೊಂದಲದಂತಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಕೆಲವು ಮದ್ದುಗಳು ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಉಕ್ಕುವಿಕೆ, ಗಂಡ ಹಾಗೂ ಗಂಡನ ಮನೆಯವರ ಮೇಲೆ ಅಸಹನೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬಹುಪಾಲು ಇದು ಚೊಚ್ಚಲ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಇರಬೇಕು, ನಾವು ಚೊಚ್ಚಲ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ತಾಯಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಸವದ ವೇಳೆ ಕೊಡಲ್ಪಡುವ ಮತಿತಪ್ಪಿಸುವಂಥ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಾಗಿಯೂ ಇಂಥ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆರಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನಸ್ತೇಸಿಯಾ ನೀಡುವ ವೈದ್ಯರನ್ನು ತಜ್ಞರು ಖಂಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿಸುವ ಮದ್ದು ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಹೆಣ್ಣಿನ ಮನೋ ನೆಲೆ ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿತ್ತೋ ಅದು ಆ ಬಳಿಕ ಹೊರಹಾಯು ವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೊಠಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಹಾಗೂ ನರ್ಸ್‌ಗಳೊಡನೆ ತಮಾಷೆ ಮಾಡುವುದು. ಇತ್ಯಾದಿ ಅರಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗುತ್ತವೆ.

ಇದನ್ನು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಪ್ನಾಟಿಸಂ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ರೋಗಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದ್ದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಡೆದ ಮಾತುಕತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮರುಕಳಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಆ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಸಲ್ಲದ ರೀತಿ ಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡರು ಎಂದು ಆಪಾದಿಸಿದ ಪ್ರಕರಣಗಳೂ ನಡೆದಿವೆ.

ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಏಳನೆಯ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಸುಸ್ತು ಕಂಡುಬರು ವವರಿಗೆ, ಮುಟ್ಟಿನ ವೇಳೆ ಅತಿ ನೋವು ಹಾಗೂ ಬಿಗಿ ಭಾವನೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಪ್ರಸವಕಾಲದ ಮನೋ ರೋಗ ಬರಲವಕಾಶವಿದೆ. ಈಸ್ಟ್ರೊಜನ್, ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ನಂಥ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಸರುವುದೂ, ಮಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಅವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ದಿಢೀರನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೂ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಯು ಗ್ಲೋಬುಲಿನ್ ಪ್ರೋಟಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟು



ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಈ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾರಣವೇನೆಂದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವಾಗಿಯೇ ಸರಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದ ಕೆಲವರು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದುಂಟು.

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಮೊದಲ ಎರಡು ಇಲ್ಲವೇ ಮೂರು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಮೇನಿಯಾ ಇಲ್ಲವೇ ಡಿಪ್ರೆಶನ್‌ನಂಥ ಮಾನಸಿಕ ಸುಸ್ತು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಪ್ರಸವದ ಬಳಿಕ ಉಂಟಾಗುವ ಈ ಮನೋವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಇತರ ಮನೋರೋಗಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದವುಗಳು ಎಂದೇ 19ನೇ ಶತಮಾನದವರೆಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರು.

ಬ್ಲೂಲರ್, ಕ್ರೆಪ್ಲಿನ್‌ ಮೊದಲಾದ ಮನೋವೈದ್ಯ ತಜ್ಞರು ಈ ತತ್ವವನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭಕಾಲದ





ಮನೋವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಅಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು, ಸುಖ, ಕಷ್ಟ, ಮನೋ ಉಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧದವು ಎಂದು ವಿಭಜಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳಿಂದಾದ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಟು ಪ್ರಧಾನ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಇವುಗಳ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ಇವಕ್ಕೆ ಹೆಸರಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಾದ ಮುನ್ನಡೆಯು ಹೊಸ ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರ ವಿಧಾನ, ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಮಾನಸಿಕ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಇಂದಿನ ಅದ್ಭುತ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮನೋವ್ಯಾಧಿಯ ತೀವ್ರತೆಗೆ ತಡೆಹಾಕಲಾಗಿದೆ.

ಹೆರಿಗೆಯ ಬಳಿಕದ ಹುಚ್ಚು ಮನಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇಂಥ ಮನೋರೋಗಿಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸದೆ ಮಂತ್ರ, ತಂತ್ರ, ದೆವ್ವ ಓಡಿಸುವುದು ಎಂದು ಮೂಢ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ ರೋಗ ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಲಿಯಲು ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಕಾಲದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಾಧಿತರಾದ, ವಿರಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ಕೆಲವರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಮಗುವನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. Delusions ಎಂಬ ಆಲೋಚನಾ ತೊಂದರೆಯ ಭ್ರಮೆಗೀಡಾಗಿ ಭಾರಿ ಭಯದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಶಿಶುವಿನ ಕೊಲೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳ ಪ್ರೇರೇಪಣೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಮಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಸೈತಾನನ ಮರು ಹುಟ್ಟು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸದೆ ಒಟ್ಟಿಗಿಡುವುದು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ತಾಯಿಯ ಸಹಜ ಭಾವ ಮರಳುವುದಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೆಂಗಳೆಯರ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಋತುಮತಿಯಾಗುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಮನೋಭಾವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಮುಟ್ಟಿನ ಸಿಕ್ಕುಗಳು, ಬಂಜೆತನ, ಮಗು ಹೆರುವುದು ಮೊದಲಾದ ನಿಸರ್ಗದ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಮನೋ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರ್ಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಮನೋಪಕ್ವತೆಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಕಲಿಸಬೇಕು.

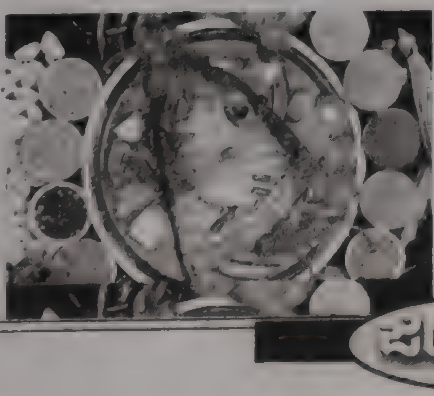
ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದರೆ ತಮ್ಮ ಸಹಜ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಹರೆಯ ಕುಂದಿಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ಹೆಂಗಸರು ಹಲವರಿದ್ದಾರೆ. 'ಅದು ಹಾಗಲ್ಲ' ಎಂದು ತಿಳಿಹೇಳಬೇಕಾದುದೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಹೆರಿಗೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಭಯ, ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪಕ್ವಗೊಳ್ಳದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಮಾಡುವುದು, ತಾಯ್ತನ ಹೊಂದುವ(ದಿದ)ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ರಕ್ಷಣೆಯ ಅರಿವು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ತಕ್ಕ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಸಿಗದಿರುವುದು, ಸತ್ವಾಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ದೊರೆಯದಿರುವುದು, ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ ತುಂಬಿದ ಸಂಸಾರ ಸ್ಥಿತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಹೆರಿಗೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಅಂಥವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಸರ ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವುದು ಗಂಡ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದವರ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ಕರ್ತವ್ಯ. ತಾಯಿಯು ಪ್ರಸವದ ಬಳಿಕ ಮರುಜನ್ಮ ಪಡೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಅದು ತಾಯ್ತನದ ನಿಜವನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಅರಿತು ಎಲ್ಲರೂ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ನಡೆದರೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಎದುರಾಗಲಾರದು. ●

(23ನೇ ಪುಟದಿಂದ) ಮಾಂಸಾಹಾರ ತ್ಯಾಗ...

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ 'ಮಾಂಸಾಹಾರ'ವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಾಮಮಾರ್ಗಿ ಗಳೂ ಸೇರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ, ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಮೈಥುನಗಳು ಮುಕ್ತವಾಗಿದ್ದವು. ಆಯುರ್ವೇದದ ಪವಿತ್ರ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು ಅಥವಾ 'ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಪ್ರಯೋಜನ' ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು.

ಮಾಂಸವನ್ನು ಸೇವಿಸದವರೂ ರೋಗಗ್ರಸ್ತರಾಗುತ್ತಾರಲ್ಲ? ಎಂದು ಕೆಲವರು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಡಾ|| ರಸ್ಸೆಲ್ ಅವರ 'ಸ್ಟೆಂಗ್ತ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಹೈಟ್ ಆಫ್ ಆಲ್ ನೇಶನ್'ದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಡಾ|| ರಸ್ಸೆಲ್ ಈ ಕುರಿತು ಆಳವಾದ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದನ್ನು ನಡೆಸಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ - "ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವ ಜನಾಂಗದವರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಾಂಸವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸುವ ಅಥವಾ ತಿನ್ನದಿರುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಮಾಣ ವೃದ್ಧಿಸಿದಂತೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಪ್ರಭಾವ ಕೂಡ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ."

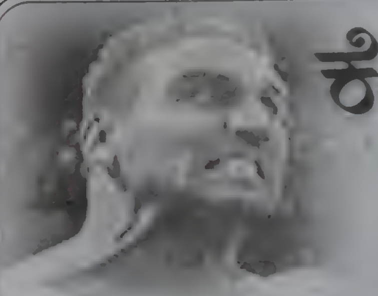


ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಶ್ರೀಮಂತ ವಾಗಿರುವ, ಬಯಸಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಪಡೆಯುವ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ಮಾನಸಿಕ ಅಶಾಂತಿಗಳು ರಾರಾಜಿಸುತ್ತಿವೆ. ಹೀಗಾಗಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಮಾಂಸಾ ಹಾರ! ಡಾ. ಹೇಗ್ ಹೇಳುವಂತೆ ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಹುಟ್ಟುವಷ್ಟು ಸ್ನಾಯುಗಳು



ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಮುಂದಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಂತೆಯೇ ಇಂಗ್ಲಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಸರಾಯಿಯ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಿವೆ. ಅದೇ ಸ್ಕಾಟ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾಂಸ, ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಕರಣಗಳೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇವೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗೋತ್ಪಾದಕ ಜೀವಾಣುಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಒಂದನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಜನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕಾದರೆ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ. ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದೇ ವಾಸಿ. ●



ಕೋಪಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ

ಮಿದುಳು ಲಂಜಿಕ್ ಸಿಸ್ಟಮ್‌ನಲ್ಲಿಯ ಎಮಿಗ್ ಡಾಲಾ ಅನ್ನುವ ಒಂದು ಭಾಗ ಅತಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ, ಕೇಟ್‌ಕೋಲಮೈನ್‌ಗಳು ಎನ್ನುವ ನ್ಯೂರೋ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಮೀಟರುಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೈಪೋಜಿಥಾಲಮಸ್ ಉತ್ತೇಜನವಾಗಿ ಕೋರ್ಟಿಕೋಸ್ಟರಾಯಿಡ್ ರಿಲಿಜಿಂಗ್ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು (ಸಿ ಆರ್ ಹೆಚ್) ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದು ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಎಡ್ರಿನೋಕೋರ್ಟಿಕೋಟ್ರೊಪಿಕ್ ಎನ್ನುವ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು (ಎಸಿಟಿಹೆಚ್) ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದರಿಂದ ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಡ್ರಿನಲ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಹೈಪೊಥಾಲಮಸ್ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಅಕ್ಷಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವನ್ನು ಅಡ್ರಿನಲ್ ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್ ಖಂಡಗಳು 'ಟೆನ್ಷನ್' ಆಗುತ್ತವೆ. ಗುಂಡಿಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ತೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಾಡಿ ವೇಗವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಕೋಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲಾ ನಡೆಯುವುದು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಹೋರಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಪ್ಪು

ಕೋಪವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸದಿದ್ದರೆ ತಲೆನೋವು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೃದಯರೋಗ ಹೊಟ್ಟೆನೋವುಗಳಿಗೆ ಗುರಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದು ತೀವ್ರವಾದಾಗ, ಚರ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು, ಚರ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನಿದ್ದೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು, ಆತಂಕಿತ್ಯಗಳಾಗುವುದು, ಇನ್ನಿತರ ರೋಗಗಳಿಗೆ ದಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ಕೋಪ ರಚನಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೋಪದ ಕಾರಣವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಆಗಿರುವಂತೆ ಮಾರ್ಪಾಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಡೆಡ್ ಲೈನ್ಸ್ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಲಸ ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡುವುದು, ಅನ್ಯಾಯದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಹಾಗೆ ಕೋಪ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸಬಹುದು.

ಕೋಪವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

- ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮುಂಚೆಯೇ ತಿಳಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಮೇಲೆ ಸ್ಫೋಟವಾಗುವಂತಹ ಕೋಪ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ.
- ಕೋಪದಿಂದ ಇರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂದ ಮೊದಲ ಮಾತನ್ನು ಹೊರಹಾಕಬೇಡಿ.
- ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಜೀವನವನ್ನು ಆನಂದಮಯವಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಅನುಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಗೇ ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇತರರ ಜೊತೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆಸದಿರಿ.

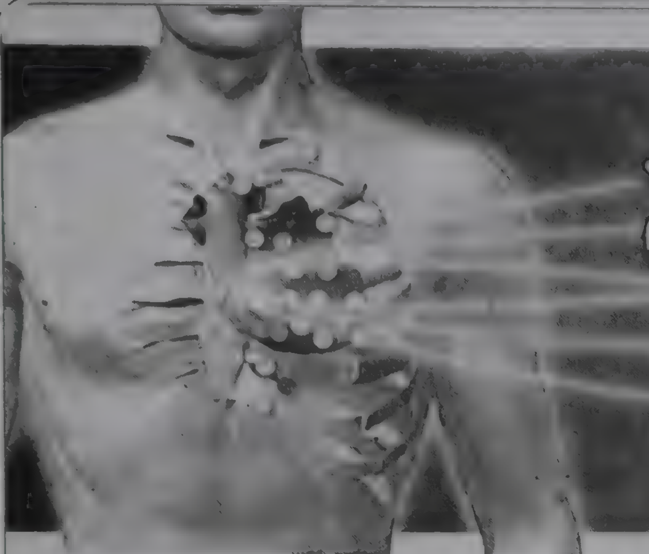
ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: **ಡಾ. ವಿಷ್ಣುವರ್ಧನ**
ಮಾದಿನೂರ, ತಾ-ಜಿ. :ಕೊಪ್ಪಳ.

ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು (24)

1. S.L.E. (Systemic Lupus Erythem tosus) ಎಂದರೇನು?
2. ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆಯ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ (Iron Deficiency Anaemia) ಕಾರಣವಾಗುವ ಹುಳು ಯಾವುದು?
3. ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣದ ವಯೋಮಾನ ಎಷ್ಟು?
4. ಆಕ್ರೋಫೋಬಿಯ (Acrophobia) ಎಂದರೇನು?
5. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಭೇದಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಯಾವ ರೋಗಾಣು?
6. ಟರ್ನರ್ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ (Turner's Syndrome) ಎಂದರೇನು?
7. ಕೆರಟೋ ಅಕಾಂಥೋಮ (Keratoacantho ma) ಎಂಬ ಚರ್ಮರೋಗ ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ?
8. ಓಟೋಸ್ಕೋಪ್ (Otoscope) ಯಾವ ಅಂಗವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣ?
9. ದಾಂಪತ್ಯ ದೀಪಿಕೆ, ತಾಯಿ-ಮಗು, ಕೇಳು ಕಿಶೋರಿ ಮೊದಲಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕಾದಂಬರಿಗಾರ್ತಿ, ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತಿ ಯಾರು?
10. ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯ ಪರಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿ ಯಾರು?
11. ನಿರ್ನಾಳಗ್ರಂಥಿಗಳೆಂದರೇನು?
12. ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.
13. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕೆಲಸವೇನು?
14. ಸ್ಯಾಡಿಸಂ (Sadism) ಎಂದರೇನು?
15. ಆ್ಯಂಟಿಪೈರೆಟಿಕ್ (Antipyretic) ಎಂದರೇನು?

ಉತ್ತರಗಳು

1. ಜ್ವರ, ಕೀಲುನೋವು, ಕೀಲುರಿತ, ಸ್ನಾಯುಸಂಕುಚಿತತೆ, ಶ್ವಾಸ, ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ನರಮಂಡಲ, ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಉರಿತ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕ ಕೆಂಗಧೆಗಳಾಗುವ ಸಂಬಂಧಿಕ ಅಂಗಾಂಶದ (Connective Tissue) ಕಾರಣವರಿಯದ ರೋಗ.
2. ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳು.
3. 120 ದಿನಗಳು.
4. ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಳಗಳ ಭಯ.
5. ರೋಟಾವೈರಸ್ ಎಂಬ ವೈರಸ್.
6. ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿನ ಲಿಂಗಕ್ರೊಮೋಸೋಂಗಳ ಅಸಮಗುಣಿತದ ತೊಂದರೆ. ಇವರು ಅಪರಿಪೂರ್ಣ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಮುಟ್ಟಿಗೊಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕುತ್ತಿಗೆ ಗಿಡ್ಡವಾಗಿದ್ದು, ಸೊಟ್ಟ, ಕೈಕಾಲುಗಳು, ದೃಷ್ಟಿ, ಶ್ರವಣ, ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ, ಹೃದಯ, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಿರುತ್ತವೆ.
7. ಅತಿಯಾದ ಸೂರ್ಯತಾಪಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದರಿಂದ.
8. ಕಿವಿ.
9. ಶ್ರೀಮತಿ ಅನುಪಮಾ ನಿರಂಜನ.
10. ವಿಲಿಯಂ ಹಾರ್ವೆ.
11. ನಾಳಗಳಿಲ್ಲದ (Ductless) ಗ್ರಂಥಿಗಳು. ಇವು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳೆಂಬ ರಸದೂತಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಚೆಲ್ಲುತ್ತವೆ.
12. ಡುಯೋಡಿನಂ, ಜೆಜುನಂ, ಈಲಿಯಂ.
13. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು, ಸಣ್ಣ ಕರುಳು ತ್ಯಜಿಸಿದ ದ್ರವದಿಂದ ನೀರು ಹೀರುತ್ತದೆ.
14. ತನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಹೊಡೆದು ಹಿಂಸಿಸುವುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದುವುದು. ಇದೊಂದು ಬಗೆಯ ವಿಕೃತ ಕಾಮ.
15. ಜ್ವರ ಪರಿಹಾರಕ ಔಷಧಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್.



ನವಿರು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ನಾಜೂಕು ಸಾವು!

ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಹೃದಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದ ನವಿರಾದ ಪೆಟ್ಟೂ ಸಹ ಸಾವಿನ ಹೆಬ್ಬಾಗಿಲನ್ನೇ ತೆರೆದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಸಾವಿನ ಕಾರಣ ಅರಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೃದಯ ತಜ್ಞರು ಈಗ ಆ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಬೇಧಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕಳ್ಳ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಇಡುತ್ತ ಬರುವ ಸಾವು ಬಿಗಿದಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣಗಳು ಬೇಕೆ? ಎದೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದ ಹಿಮದ ಚೆಂಡು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬ್ಯಾಟು, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಲೆಂದು ಗೆಳೆಯ ಎದೆಗೆ ಕೊಟ್ಟ ನವಿರಾದ ಗುದ್ದು, ಅತಿ ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿ ಹಾರಿ ಬಂದ ನಾಯಿ ಹಿಂಗಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಜೋರಾಗಿ ಇರಿಸಿದ ಮುಂಗಾಲು, ಹಠಮಾರಿ ಮಗುವಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡಲೆಂದು ತಾಯಿ ಕೈ ಬೀಸಿದಾಗ ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಎದೆಗೆ ಬಿದ್ದ ಪೆಟ್ಟು, ಬೇಸ್‌ಬಾಲ್, ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಮತ್ತು ಫುಟ್‌ಬಾಲ್, ಹಾಕಿಸ್ಟಿಕ್‌ನ ತಿವಿತ... ಹೀಗೆ ನೂರೆಂಟು ಕಾರಣಗಳು. ಮೇಲೆ ನೀಡಿದ ಸಾವಿನ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಎರಡು ಅಂಶಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದವು - ಮೊದಲನೆಯದು, ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಿದ್ದು ಎದೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ. ಎರಡನೆಯದು, ಯಾವ ಪೆಟ್ಟೂ ಸಹ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ವಿವರಣೆಯೇ ಇಲ್ಲವೆ?

ಇಂತಹ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಮಿನ್ನಿಸೋಟಾದಲ್ಲಿನ ಮಿನ್ನೆಪೊಲಿಸ್ ಹೃದಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ತಜ್ಞ ಬ್ಯಾರಿ ಮಾರೊನ್ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದು. ಅವರ ಎದುರು 128 ಮರಣದ ಕೇಸುಗಳಿದ್ದವು. ಎಲ್ಲಾ ಮರಣಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದ್ದು ಮೇಲಿನ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿಯೇ. ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂದರೆ 67 ಸಾವಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದ್ದು ಬೇಸ್‌ಬಾಲ್‌ನ ಹೊಡೆತದಿಂದ. ಸುಮಾರು 150 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೂ ಇಂತಹದೇ ಒಂದು ಸಾವು ದಾಖಲು ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು ನಂತರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂತು. 1876ರಲ್ಲಿ ಕೂಲಿಯೊಬ್ಬ ಏನನ್ನೋ ತಳ್ಳಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವಾಗ, ತಳ್ಳುಗಾಡಿಯ ದಂಡ ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಎದೆಗೆ ತಾಗಿ ಆತ ಅಲ್ಲೇ ಕುಸಿದು ಸತ್ತುಹೋಗಿದ್ದ.

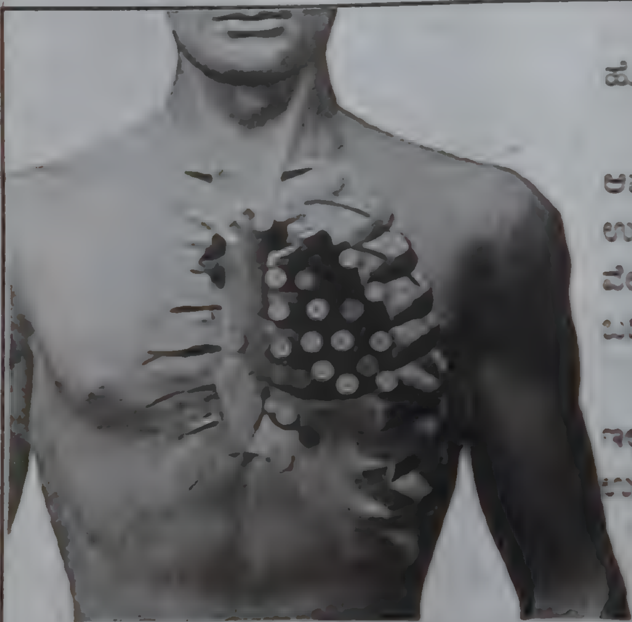
ಈಗ ಇಂತಹ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಕೊಮೊಟಿಯೋ ಕಾರ್ಡಿಸ್' ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಂದರೆ 'ಅಲುಗಾಡುವ ಹೃದಯ' ಎಂದರ್ಥ. ಈ ಹೆಸರು ಬಂದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಇಂತಹ ಸಾವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯವು ನಿಲ್ಲುವ ಮೊದಲು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಅಲುಗಾಡುವುದು. ಕೊಮೊಟಿಯೋ ಕಾರ್ಡಿಸ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆಯನ್ನೂ ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಹೃದಯ ಬಡಿಯುವಾಗಲೂ ಹೃದಯದ ಅಂಗಾಂಶದಲ್ಲಿನ ಪದರುಗಳ ನಡುವೆ ಅಯಾನುಗಳ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬಾರಿ ಹೃದಯ ಬಡಿದುಕೊಂಡಾಗ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಪದರದ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಯಾನುಗಳು ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಪಕ್ಕದ ಪದರದ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಯಾನುಗಳ ಕೊರತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಮುಂದಿನ ಹಂತದ ಸಂಕೋಚನೆ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಅಯಾನುಗಳು ತಮ್ಮ ಮೂಲ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಅಯಾನುಗಳು ವಾಪಸಾಗುವುದನ್ನು 'ರೀಚಾರ್ಜ್' ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಇಡೀ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ರೀಚಾರ್ಜ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಎಡ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಯು ಶ್ವಾಸಕೋಶದಿಂದ ಬಂದಂತಹ ಆಮ್ಲಜನಕಭರಿತ ರಕ್ತವನ್ನು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಮುಂದೂಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅಯಾನುಗಳು ಬೇರೊಂದು ಪದರಕ್ಕೆ ದಾಟಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಎಡಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸಂಕೋಚನಗೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ರೀಚಾರ್ಜ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕೊನೆಗೊಂಡಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಆ ನಡುವಿನ ಮಿಲಿಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಭಾಗಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಅವಧಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಎಡ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿ ಸಂಕೋಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಇಡೀ ಹೃದಯದಲ್ಲೇ ಕಲ್ಲೋಲವೆಬ್ಬಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಬರಿಗೊಂಡ ಹೃದಯ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ನವಿರಾದ ಪೆಟ್ಟುಗಳೂ ಸಹ ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಸಂಕೋಚನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲವೆ? ಅದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲೆಂದೇ ಬೋಸ್ಟನ್‌ನ ಟಫ್ಟ್ಸ್-ನ್ಯೂ ಇಂಗ್ಲಂಡ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ತಜ್ಞ ಮಾರ್ಕ್ ಲಿಂಕ್ ಅಹೋರಾತ್ರಿ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.. ಹಂದಿಗಳ ಹೃದಯಬಡಿತ ಚಕ್ರವನ್ನು ಮಿಲಿ ಸೆಕೆಂಡ್ ಮಟ್ಟದವರೆಗೆ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತ ಹಾಗೂ ಸಮಯವನ್ನು ವಿಭಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈಗ ಹಂದಿಯ ಹೃದಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಬೇಸ್‌ಬಾಲ್‌ಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬೀಸಿ ಎಸೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ದಾಖಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಅಧ್ಯಯನದ ಅರ್ಧಭಾಗವನ್ನು ಪೂರೈಸಿರುವ ಲಿಂಕ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಈ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಸಾವು ಬರಬೇಕೆಂದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೌರ್ಭಾಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಹಂದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಹೃದಯಬಡಿತ ಚಕ್ರದ ನಡುವಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ 15 ಮಿಲಿ ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಹೊಡೆತ ಬೀಳಬೇಕು. ಎಸೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ಬಾಲ್ ನೇರವಾಗಿ ಎದೆಯ ಮೇಲೇ ಬೀಳಬೇಕು. ಜತೆಗೆ ಆ ಬಾಲ್‌ನ ವೇಗ ಗಂಟೆಗೆ 65 ಕಿ.ಮೀ.ನಷ್ಟಿರಬೇಕು!

ಈ ಬಗೆಯ ಸಾವಿನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಕಿ, ಬೇಸ್‌ಬಾಲ್‌ನಂತಹ



ಸಾವಿನ ಗುದ್ದು

ಆಡುವಾಗ ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಹೃದಯದ ಬಳಿ ಬೀಳುವ ಹೊಡೆತ ಸಾವಿಗೆ ಹೆದ್ದಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು. ಯಾವ ಹೊಡೆತ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಬಿದ್ದರೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಬೇಸ್‌ಬಾಲ್ ಹಾಕಿಸ್ಟಿಕ್ ಶಿಪಿತ ಮೊಣಕಾಲು ಗುದ್ದು

- ಎಡ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಯ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಡೆತ ಬಿದ್ದದ್ದಾದರೆ
- ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವೇಗದ ಹೊಡೆತ, ಸೂಕ್ತ ಆಘಾತವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಗಂಟೆಗೆ 65 ಕಿ.ಮೀ. ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಬೇಸ್‌ಬಾಲ್ ಚೆಂಡು ಎದೆಗೆ ಬಡಿಯುವುದು.
- ಎದೆಗೂಡಿನ ಮೂಳೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಗಟ್ಟಿ ಇಲ್ಲದೆ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಮುರಿಯುವಂತಿದ್ದರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹದಿ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗರು.

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬ್ರೇಕ್

- ಹೃದಯದ ಮೇಲಿನ ಆಘಾತವು ಎಡ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಹಿಂಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಧಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಹೃದಯ ಸಂಕೋಚನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಎಡ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಯ ವಿಭಿನ್ನ ಭಾಗಗಳು ತಾಳಮೇಳವಿಲ್ಲದೆ ಸಂಕೋಚನೆಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಧರಿಸುವ ಹೃದಯ ರಕ್ಷಕ ಕವಚಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನೇನೂ ಒದಗಿಸಲಾರವು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಹೊಡೆತ ಬಿದ್ದರೆ ಸಾವೇ ಗತಿ. ಆದರೆ ತತ್‌ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಡಿಫೈಬ್ರಿಲ್ಲೇಟರ್‌ನಂತಹ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಶಮ ನಗಳು ದೊರಕಿದರೆ ಬದುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇವೆ. ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗರ ಎದೆಗೂಡಿನ ಮೂಳೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಗಟ್ಟಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಕೊಮೊಟಿಯೋ ಕಾರ್ಡಿಸ್ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸಾವಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ತೀವ್ರ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಬೇಸ್ ಬಾಲ್‌ಗಳು ಸಾವಿಗೆ ಹೆದ್ದಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಬೇಸ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಈಗ ನಿಯಮಗಳನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಬ್ಯಾಟ್ ಗಳು ಚೆಂಡಿನ ತೀವ್ರ ವೇಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಮರದ ಬ್ಯಾಟ್‌ಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು ಎಂಬ ನಿಯಮವನ್ನು ಹೇರಲಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ಸಾಕಿದ ನಾಯಿ ಖುಷಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಂದು ಮೈಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ, ಅಮ್ಮ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಪೆಟ್ಟು ಕೊಟ್ಟಾಗ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುವುದಾದರೆ ಏನು ಮಾಡುವುದು? ಯಾವ ಬಗೆಯ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು? ಉತ್ತರ ಲಭ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ.

ಗೃಹೋಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಗಲ

ಡಾ. ಶಶಿಧರ ಜೆ.

ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಯಾದರೂ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂದು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಸತ್ಯ. ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಎಷ್ಟೇ ಕಹಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಸಿಹಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅದು ಹೊಂದಿದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ಕಾರವೆಲ್ಲಿಕಾ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ವರ್ಷಾಯು ಆರೋಹಿಣಿ ಲತೆ. ಸಮಸ್ತ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ.

ಇದರ ಫಲದಲ್ಲಿ Abcorbic acid ಪರ್ಯಾಪ್ತ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿದ್ದು, ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಾರಾಭ ದ್ರವ್ಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಾರಾಭ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಮಿಘ್ನ ಘಟಕಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಇದು ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು, ರಕ್ತಗತ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಮುಖ ಉಪಯೋಗಗಳು

ಮಧುಮೇಹ : ಹಾಗಲಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು 30 ಮಿ.ಲೀ.ನಷ್ಟು ಒಂದು ಬಾರಿ ಅಥವಾ 10 ಮಿ.ಲೀ.ನಷ್ಟು ಮೂರು ಬಾರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಲವಣ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಕಾಮಾಲೆ : ಹಾಗಲಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ದಿನಾಲು 10 ಮಿ.ಲೀ. ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ : ಹಾಗಲಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ಮಧುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಜ್ವರ : ಇದರ ತಂಪಾದ ಪತ್ರ ಪೋಟಲಿಯನ್ನು ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ, ಇದರ ರಸವನ್ನು ವಚಾ ಚೂರ್ಣದೊಂದಿಗೆ ಮಧು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮರೋಗಗಳು : ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬಾಹ್ಯಲೇಪನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕಿತ ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ತುರಿಕೆ ನಾಶವಾಗುವವು. ಇದರ ಪಂಚಾಂಗ ಕಲ್ಕ ಲೇಪನದಿಂದ "ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್" ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಎಲೆಯ ರಸಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ವ್ರಣ ನಾಶವಾಗುವುದು. ದಗ್ಧ ವ್ರಣಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ರಸವನ್ನು ಬಾಹ್ಯ ಲೇಪನ ಮಾಡುವುದು.

ಚೇಳು ಕಡಿತ : ಇದರ ಎಲೆಯ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಕಡಿತದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಲೇಪನ ಮಾಡಬೇಕು.

ವಾತರಕ್ತ : ದಿನಾಲು ಇದರ ಎಲೆಯ ರಸ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಪತ್ರ ಪೋಟಲಿ ಸಂಧಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

ಸ್ತನವೃದ್ಧಿ : ಇದರ ಎಲೆಯ ರಸ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ : ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಶ್ರೀ ಜ.ಗ. ಆಯುರ್ವೇದ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಗವಿಮಠ, ಕೊಪ್ಪಳ

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಹೀನತೆ

(ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ)

ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ ಮಲಿನಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕಾಣಿಕೆ ಸೇರದಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿಷಯುಕ್ತ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಬದಲಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ, ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲದ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕು. ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಡಿಸ್‌ರಪ್ಟರ್‌ಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ನಿಷೇಧವಾಗಬೇಕು. ಕಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಮತೋಲನದ ಸಂಕೇತಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪರಿಸರದ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾಲುಗಳುಳ್ಳ ವಿಚಿತ್ರ, ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕಪ್ಪೆಗಳ ಜನನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕಲುಷಿತವಾದ ನದಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಿದ ಗಂಡುಮೀನುಗಳು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವೃಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಜರುಗುತ್ತಿರುವ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಡೆಗಣಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ನಾವಿಂದು ತಡೆಗಟ್ಟದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಅಂತ್ಯ ನಿಶ್ಚಿತ. ನೈಜ ಸಾವು ಮರೀಚಿಕೆಯಾದೀತು!



ಡಾ. ಶ್ರೀಶೈಲ ಮ. ಬದಾಮಿ

1. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕಾರಣಗಳು

ಬೆಳಕು :

ದಿನದ ಹನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆ ಹಗಲು ಮತ್ತು ಹನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆ ರಾತ್ರಿ ಹೊಂದಿದ ಭಾರತ ಮುಂತಾದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರಾಣಿ, ಪಶು ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಗಳೆಲ್ಲಾ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಅಂತೆಯೇ ಈ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಜೀವವೈವಿಧ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಋತುಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾಣಿ, ಪಶು, ಪಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಗಳ ಸಂತಾನಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುವುದನ್ನು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಾನವ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ.

ಕಳೆದ 50 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಬೆಳಕಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳ ಸಂತಾನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಾಗಿರುವುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲವೂ ಬೆಳಕಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳ ಸಂತಾನಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಂಠಿತವಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಕುರುಡಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಮೂರು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಇರಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿವೆ. ತೋಳಗಳು, ಹ್ಯಾಮ್‌ಸ್ಟರ್‌ಗಳು, ಫೆರೆಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಉಷ್ಣವಲಯದ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಹಗಲಿನ ವೇಳೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜಿಂಕೆಗಳು, ಕುರಿಗಳು, ಮಿಂಕ್ಸ್‌ಗಳು ಹಗಲಿನ ಅವಧಿ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಅಂಶ ವಾತಾವರಣದ ಬೆಳಕಿಗೂ ಮತ್ತು ಸಂತಾನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೊಳಗೊಂಡು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ವಿವಿಧ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತದೆ.

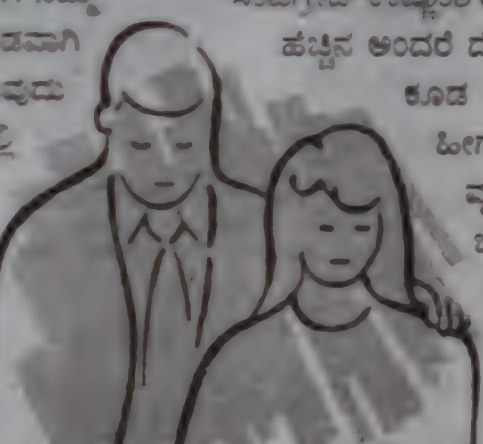
ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಕಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನೂ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಯಜಮಾನ (ಮಾಸ್ಟರ್) ಗ್ರಂಥಿ ಎಂದೇ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ



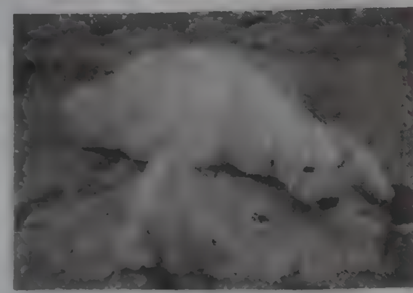
'ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ' ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತೀರ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಪೈನಿಯಲ್ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಿ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೂಡ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದನ್ನು 'ಯಜಮಾನನ ಯಜಮಾನ ಗ್ರಂಥಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ಪೈನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ಅತಿ ಅವಶ್ಯ. ಅದರ ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಸಂತಾನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೂ ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯ. ಅದು ಮಾನವ ದೇಹದ ಗಡಿಯಾರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪೈನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ದೇಹ ಹನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅದೇ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಕತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ ಎಂಬ ಅಂಶ ಕೂಡಾ ಈಗ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಭಾರತ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಒದಗಿಸುವ ಇಂತಹ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಪ್ರಾಣಿ, ಪಶು, ಪಕ್ಷಿ, ಸಸ್ಯ ಸಂಕುಲಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಈ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಸಂತಾನವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಭಾರಿ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪರದೇಶಗಳಿಂದ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಇಲ್ಲಿಗೆ ವಲಸೆ ಬರುತ್ತಿವೆ.

ನಿಸರ್ಗ ದಯಪಾಲಿಸಿದ ಇಂಥ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಧುನಿಕ ಜನತೆ ರಾತ್ರಿ ಅತ್ಯಂತ ತಡವಾಗಿ ಮಲಗುವುದು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಡವಾಗಿ ಏಳುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವರು ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವುದು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿಗೆ ಬೆಳಕಿಗೆ ಒಳಪಡುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಪೈನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸದೆ ಅವರ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಸಂತಾನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯ ಅತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸತತವಾಗಿ ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ರಾತ್ರಿ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವ ಪೋಲಿಸರು, ಚಾಲಕರು, ಕಾರ್ಖಾನೆ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಮತ್ತಿತರರು ದಿನದ ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೂ ಬೆಳಕಿಗೆ ಒಳಪಡುವ ಕಾರಣ ಪೈನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ವೈಪರೀತ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಸಿತ ಮತ್ತು ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥನೆಯಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಇಂದಿನ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಹೀನರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಪೈನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಅಸಹಜ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.



ದಿನದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿಯನ್ನು ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವವರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಭಾವದ, ಇತರ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಹಲವಾರು ಗಂಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದಾಗ ಅವು ಹೆಚ್ಚು ಕೋಪವುಳ್ಳವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸುಳಿಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಹಲ್ಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆ ಅತಿಯಾಗಿದ್ದು ಅವು ತಕ್ಷಣ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗ ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಹಗಲೂ ರಾತ್ರಿಯೂ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಕಾರಣ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿನ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತತೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಕರುಗಳಲ್ಲಿ ಋತುಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ದೇಹದ ತೂಕವೂ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕೂಡಾ ಪೈನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ವೈಪರೀತ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. 'ಬೇಗ ಮಲಗಿ ಬೇಗ ಏಳು' ಎಂಬ ಗಾದೆ ಮಾತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಇಂದಿನ ನಮ್ಮ ಜನತೆ ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅವರಂತೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದವರಾಗಿ ನಾವೂ ಬಾಳಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಪೈನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಸಮರ್ಪಕ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿರುವ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವ ರೂಢಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು.



ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತೆ :

ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಜೀವರಾಶಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಉಷ್ಣಾಂಶದ ಏರಿಳಿತಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಚುರುಕಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತವೆ. ಮಾನವನೂ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಲ್ಲ. ವಾತಾವರಣದ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಜಗ್ಗದೆ, ಮಾನವ ದೇಹ 37 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರ ವೃಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಅಂದರೆ 35 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ವೃಷಣದ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂದರೆ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶವಾದ 37 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್‌ನ್ನು ಕೂಡ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ವೃಷಣಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಗೆ ವೃಷಣಚೀಲಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಲಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಇರಿಸಿದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತೆ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಕಾರಣ ಅವು ಉಷ್ಣತೆ ಪಡೆಯಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರದ ಕಾರಣ ದೇಹಕ್ಕೆ ದೂರವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಚೀಲಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಲಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾನವ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಕೇವಲ ಒಂದೆರಡು ಡಿಗ್ರಿಗಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ವೃಷಣಗಳಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸಾದರಪಡಿಸಿವೆ. ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶದ ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದಾಗಿ ವೃಷಣಗಳಿಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹಿಗ್ಗಲ್ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತವು ವೃಷಣಗಳತ್ತ ನುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಈ ರಕ್ತ 37 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ಇರುವ ಕಾರಣ ವೃಷಣಗಳಲ್ಲಿನ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ, ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳುವವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜ್ವರ ಪೀಡಿತರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ವೃಷಣಗಳ ಬಳಿ ಅಧಿಕ ಉಷ್ಣತೆ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿನ ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ

ಸಂತಾನಹೀನತೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗ	
ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು	ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗ
1. ಡಿಡಿಟಿ, ಬಿಹೆಚ್‌ಸಿ, ಮಿಥಾಕ್ಸಿಕ್ಲೋರ್ ಕ್ಲೋರ್‌ಡಕೋನ್, ಎಂಡೋಸಲ್ಫಾನ್, ಅಟ್ರಾಜಿನ್, ಕೀಪೊನ್, ಪಾರಾಥಯಾನ್ ಮೆಲಾಥಯೊನ್, ಡಯಾಜಾನೋನ್ ಮತ್ತಿತರ	ಕೀಟನಾಶಕಗಳು
2. ಪ್ಥಾಲೇಟುಗಳು	ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮೃದು ಮತ್ತು ಮಣಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ಅಟೋಮೋಟಿವ್ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ರ್‍ಯಾಪರುಗಳಲ್ಲಿ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲ, ಕಪ್ ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗ. ಉಗುರಿನ ಪಾಲಿಶ್‌ಗಳು, ಪೇಂಟ್‌ಗಳು, ವಾರ್ನಿಷ್‌ಗಳು, ಬಣ್ಣಗಳು, ಮಸಿಗಳು, ಅಂಟು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇವುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಬಳಕೆ.
3. ಬಿಸ್‌ಫಿನಾಲ್ - ಎ ಮತ್ತು ನೋನಿಲ್ ಫಿನಾಲ್	ಪಾಲಿಕಾರ್ಬೋನೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಒಡೆದು ಹೊರಬರುವ ವಸ್ತುಗಳು
4. ಭಾರವಾದ ಖನಿಜಗಳಾದ : ಸೀಸ	ಕಾರುಗಳ ಬಿಡಿಭಾಗಗಳು, ಬ್ಯಾಟರಿಗಳು, ರಬ್ಬರ್, ಪೇಂಟ್‌ಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ.
ಪಾದರಸ	ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂದು ಮುಚ್ಚಲು, ಥರ್ಮಾಮೀಟರುಗಳಲ್ಲಿ, ಬ್ಯಾಟರಿಗಳಲ್ಲಿ, ಇಲೆಕ್ಟ್ರಿಕಲ್ ವಸ್ತುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಕ್ಲೋರಿನ್‌ಯುಕ್ತ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕವಾಗಿ, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಬಿಳಿಬಣ್ಣ ಕೊಡುವ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ.
ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಂ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್	ವೆಲ್ಡಿಂಗ್, ಸಾಲ್ಡರಿಂಗ್, ಪೈಂಟಿಂಗ್, ಗಣಿಗಾರಿಕೆ, ಸೆರಾಮಿಕ್ಸ್, ಡ್ರೈಸೆಲ್ ಬ್ಯಾಟರಿ, ಗ್ಲಾಸ್ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ.
5. ದ್ರಾವಕಗಳು - ಬೆಂಝೀನ್, ಟೋಲ್ಯೂನ್ ಕ್ಸೈಲಿನ್, ಪರಕ್ಲೋರೋ ಇಥಿಲೀನ್ ಸ್ಟೈರಿನ್, ಮತ್ತಿತರ	ರಾಸಾಯನಿಕ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ, ಡ್ರೈ ಕ್ಲೀನಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ, ಮೆಕಾನಿಕ್ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ, ಪೇಂಟುಗಳಲ್ಲಿ, ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳಲ್ಲಿ, ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಮತ್ತು ಇಲೆಕ್ಟ್ರಿಕಲ್ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಕೆ.
6. ಡಯಾಕ್ಸಿನ್	ಪೇಪರ್ ತಯಾರಿಕೆಯ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ, ಕೀಟನಾಶಕಗಳು, ಕಳೆನಾಶಕಗಳು, ಫಂಗೈನಾಶಕಗಳು ಮತ್ತು ಔಷಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಹಾಗೂ ಕ್ಲೋರಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಕಸವನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಹಾಕುವಾಗ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುವಾಗಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ.
7. ಪಾಲಿಕ್ಲೋರಿನೇಟೆಡ್ ಟ್ರೈಫಿನೈಲ್‌ಗಳು	ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫಾರ್ಮರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಕೆಪ್ಯಾಸಿಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಹೈಡ್ರಾಲಿಕ್ ದ್ರವಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಸೈಜರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಂಟು ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗ.
8. ಆಲ್ಕೈಲ್ ಫಿನಾಲಿಕ್ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು	ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಡಿಟರ್ಜಂಟ್‌ಗಳಾಗಿ, ಉಣ್ಣೆ ತೊಳೆಯಲು, ಲೋಹಗಳ ಮುಕ್ತಾಯ ಹಂತದ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳಲ್ಲಿ, ಪೇಂಟುಗಳು, ಶಾಂಪೂಗಳು ಮತ್ತು ಶೃಂಗಾರ ಸಾಧನಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ.
9. ಇಥಿಲೀನ್ ಆಕ್ಸೈಡ್	ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ
10. 4 - ವಿನೈಲ್ ಸೈಕ್ಲೊಹೆಕ್ಸೇನ್	ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳು, ಅಗ್ನಿಶಾಮಕಗಳು ಮತ್ತು ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ರಬ್ಬರ್ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ.
11. ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್‌ಗಳು	ಕುಟುಂಬ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ.
12. ಸಿಮೆಟಿಡಿನ್ ಔಷಧಿ	ಅಲ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಉಪಯೋಗ.
13. ಪೆಟ್ರೋಲು, ಡೀಸೆಲ್	ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ
14. ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್, ಧೂಮಪಾನ, ಪೇಂಟುಗಳು, ಶೃಂಗಾರ ಸಾಧನಗಳು	ವಿವಿಧ ಬಳಕೆ

ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಟ್ರಕ್ ಮತ್ತು ಸ್ಟೀಮ್ ಎಂಜಿನ್ ಡ್ರೈವರುಗಳು, ವೆಲ್ಡಿಂಗ್ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವವರು, ಬಾಯ್ಲರ್‌ಗಳು, ಕುಲುಮೆಗಳು, ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು ವಿದ್ಯುತ್ ಘಟಕಗಳು, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಉಕ್ಕು ಕಾರ್ಖಾನೆ ಮತ್ತು ಬ್ಲಾಸ್ಟ್ ಫರನೇಸ್‌ಗಳ ಹತ್ತಿರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, ವೃಷಣಗಳನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಬಿಗಿಯಾದ ಉಡುಪಿನಿಂದ ಕಟ್ಟಿಹಾಕುವವರು ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದೂ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗಿಂತ ತಡವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಾಗಿರುವುದೂ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಳುಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ (ಸ್ಕೂಬರ್ಸ್) ವೃಷಣಗಳ ಉಷ್ಣಾಂಶ 35 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ, ಸಂಖ್ಯೆ, ಚಲನೆ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಸಿದಿರುವುದು ಕೂಡ ತಿಳಿದಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಅತಿ ಸಡಿಲವಾದ ಮತ್ತು ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಉಡುಗೆಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಇಂದಿನ ಯುವಕರು ಪಾಲಿಸ್ಟರ್, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, ಟೆರಿಕಾಟ್, ಟೆರಿಲೀನ್, ಉಲನ್, ರಬ್ಬರ್, ರೇಷ್ಮೆ, ಚರ್ಮ, ರೆಕ್ಸಿನ್ ಮುಂತಾದ ಗಾಳಿ ಒಳಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿರದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಬಿಗಿಯಾದ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ತೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ವೃಷಣಗಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯಾಡಲು ಅವಕಾಶ ತಪ್ಪಿ, ಆ ಭಾಗದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಚಲನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸಡಿಲವಾದ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಒಳ ಮತ್ತು ಹೊರ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವ ಪುರುಷರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಶೇ.20ರಷ್ಟು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಕೊರಿಯಾ ದೇಶದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೆಲವು ನಾಯಿಗಳಿಗೆ ನೈಲಾನ್ ಬಟ್ಟೆ ತೊಡಿಸಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ತೊಟ್ಟ ನಾಯಿಗಳಿಗಿಂತ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಪಾದಿಸಿ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಉಡುಪುಗಳು ಅವರಲ್ಲಿ ಕಜ್ಜಿ, ಗಜಕರ್ಣ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೂ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಲು ಪಾಲಿಸುವ ಈ ರೀತಿಯ ಫ್ಯಾಶನ್ ನಮ್ಮ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿ ಕುಸಿಯಲು ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ತೊಡುತ್ತಿದ್ದ ಉಡುಪುಗಳು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಂಬ ಅಂಶ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ವೃಷಣಗಳ ಭಾಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು, ಅತಿ ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ಐಷಾರಾಮಿ ಜೀವನದ ಹುಚ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಟಬ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದರಿಂದ ವೃಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯು ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದಾಗಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಚಲನೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಶುಕ್ಲ ಪಡೆಯಲು ಬಿಸಿನೀರು ಸ್ನಾನಕ್ಕಿಂತ ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಅವರ ಋತುಚಕ್ರದ 14ನೆಯ ದಿನ ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವುದು. ಆಗ ಅವರ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಒಂದೆರಡು ಡಿಗ್ರಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮಾಪನದಿಂದ ಅಂಡಾಣುವಿನ ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ಅವರಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಉಷ್ಣವಲಯದ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಹುಡುಗಿಯರು ಶೀತವಲಯದ ಹುಡುಗಿಯರಿಗಿಂತ ಬೇಗ ಋತುಮತಿಯರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರ, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ, ಅವುಗಳ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಸಂತಾನ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅತೀವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅದು ಅವರ ಆಯಸ್ಸಿನ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕಾಡು ನಾಶ, ಓಝೋನ್ ಪದರವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಳಕೆ ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತೆ ಮಾನವರ ಸಂತಾನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ! ಹೀಗೆ ಮುಂದಿನ ತಲೆಮಾರುಗಳ ಅಳಿವು-ಉಳಿವು ನಮ್ಮನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ :

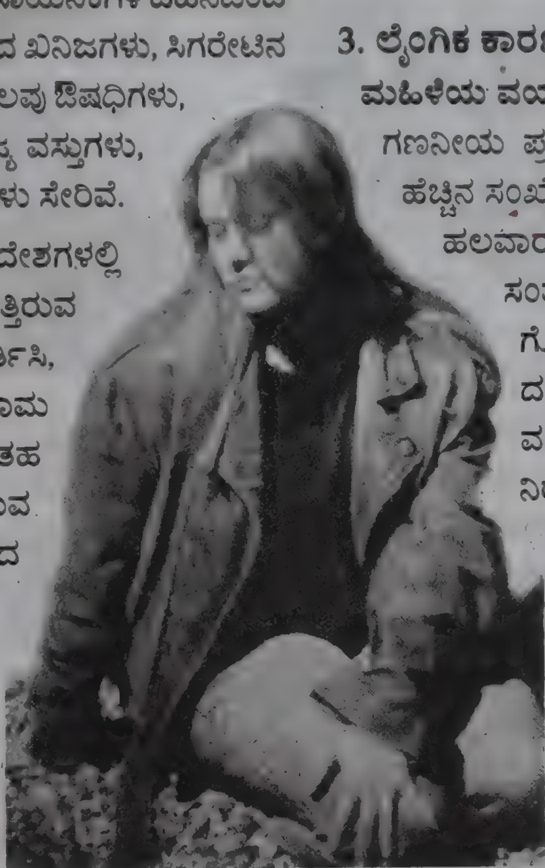
ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು, ಅದು ಅವರ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಈ ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಮಿತಿ ಮೀರಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಆಧುನಿಕ ಜನತೆ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ರಾಕ್. ಸಂಗೀತಗಳ ಹಾವಳಿಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರಾಕ್ ಸಂಗೀತವು ಆಫ್ರಿಕನ್ ಜನಾಂಗವೊಂದರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಒಂದು ಬಗೆ. ಇಂತಹ ಸಂಗೀತಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಕೇಳುವ ಮಕ್ಕಳು ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಅನಾಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದವರಾಗಿ ಮತ್ತು ನಪುಂಸಕರಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಟಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಆಧಾರವಿದೆ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಈ ಮಾದರಿಯ ಸಂಗೀತಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದರಿಂದ ದೇಹ, ಬುದ್ಧಿ, ಮನಸ್ಸುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆ ತಲೆದೋರಿ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿಯೂ ನಪುಂಸಕತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರೆಕ್ಸಿನ್, ಚರ್ಮ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಇಂಥ ಹವೆಯಾಡದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಬಿಗಿಯಾದ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ತೊಟ್ಟು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಸಂಗೀತ, ರಾಕ್ ಸಂಗೀತ, ಡಿಸ್ಕೊ ನೃತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿ ಕುಸಿದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ ಎಂಬುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.



2. ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾರಣಗಳು

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿ, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವ್ಯಾಮೋಹ ಮತ್ತು ಕೈಗಾರೀಕರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ನಾವಿಂದು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಹಲವಾರು ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಗಾಳಿ, ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ, ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ, ಅವುಗಳ ಚಲನೆ ಇವುಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. ವೃಷಣ ಮತ್ತಿತರ ಪುರುಷ ಜನನಾಂಗಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ದೋಷವುಂಟು ಮಾಡಿ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇವು ಸ್ತನ ಮತ್ತು ಯೋನಿ ನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ 'ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಡಿಸ್‌ರಪ್ಟರ್'ಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ಮಾನವರ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೀವಮಾನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯದ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ

ನಡೆಸಿ ಅವರ ವಂಶ ಚಿವುಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ. ರಾಸಾಯನಿಕ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿನ ಕೆಲಸ, ಸೆಮಿಕಂಡಕ್ಟರ್ ಉದ್ಯಮ, ಗಣಿಕೆಲಸ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳು, ಪೇಂಟುಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವವರು ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿಷಪೂರಿತ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಅಥವಾ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸುವ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ತಾಪಮಾನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರತ ಕಾರ್ಮಿಕರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ನಿರ್ವೀರ್ಯತೆ ಇರುವುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಡಿಸರಪ್ಟರ್‌ಗಳೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ವಸ್ತುಗಳು, ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ., ಬಿ.ಹೆಚ್.ಸಿ, ಎಂಡೋಸಲ್ಫಾನ್‌ನಂತಹ ಕೀಟನಾಶಕಗಳು, ಪೆಟ್ರೋಲ್, ಡೀಸೆಲ್ ಮತ್ತಿತರ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ದಹನದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು, ಸೀಸ ಇನ್ನಿತರ ಭಾರವಾದ ಖನಿಜಗಳು, ಸಿಗರೇಟಿನ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು, ರಾಸಾಯನಿಕ ಉದ್ದಿಮೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು, ಸೆಂಟುಗಳು, ಶೃಂಗಾರಸಾಧನಗಳು ಮತ್ತಿತರ ವಸ್ತುಗಳು ಸೇರಿವೆ.



ಯುರೋಪ್ ಮತ್ತು ಮುಂದುವರಿದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 1980ರ ನಂತರ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್‌ಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸಿ, ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ವ್ಯೂಹದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆಯೇ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಭಾರತ ಮತ್ತಿತರ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಬೇಕಿದೆ. ಮುಂದುವರೆದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡ ಎಷ್ಟೋ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಅತಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಇವುಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ತಲೆಮಾರುಗಳವರೆಗೂ ಉಳಿಯಲಿದೆ. ಈ ವಸ್ತುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸಿರುವ ಕಾರಣ ಅವುಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುವುದು ಇಂದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಇಂದು ಕೋಟ್ಯಂತರ ಟನ್ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ತಯಾರಾಗುತ್ತಿವೆ. ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಯ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತತೆಯ ಜೊತೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡಾ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಅಮೆರಿಕನ್‌ರು ತಮ್ಮ ಪಾನೀಯಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಗ್ರಾಮ್ ವಿಷಯುಕ್ತ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕೆಲವು ಮುಂದುವರೆದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಜನರ ಸಂತಾನ ವರ್ಧನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇಂದು ಅತಿ ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಕೂಡ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಮುಂದುವರೆಯುವ ರಾಷ್ಟ್ರವಾಗುವ ಆತುರದಲ್ಲಿ ಜಾಗತೀಕರಣ, ಆಧುನೀಕರಣ, ಔದ್ಯೋಗೀಕರಣಗಳತ್ತ ನಾವಿಂದು ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲೂ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಸಂತಾನಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ರಾರಾಜಿಸಲಿವೆ. ಆರ್ಥಿಕ ಸುಧಾರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯವೂ ಸರಕಾರಗಳ ಆದ್ಯತೆಯಾಗಬೇಕು. ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ ಮಲಿನಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕಾಣಿಕೆ ಸೇರದಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿಷಯುಕ್ತ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಬದಲಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ, ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲದ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕು. ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಡಿಸ್‌ರಪ್ಟರ್‌ಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ನಿಷೇಧವಾಗಬೇಕು. ಕಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಮತೋಲನದ ಸಂಕೇತಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪರಿಸರದ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾಲುಗಳುಳ್ಳ ವಿಚಿತ್ರ, ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕಪ್ಪೆಗಳ ಜನನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕಲುಷಿತವಾದ ನದಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಿದ ಗಂಡು ಮೀನುಗಳು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವೃಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಜರುಗುತ್ತಿರುವ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಡೆಗಣಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ನಾವಿಂದು ತಡೆಗಟ್ಟದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಅಂತ್ಯ ನಿಶ್ಚಿತ. ನೈಜ ಸಾವು ಮರೀಚಿಕೆಯಾದೀತು!

3. ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರಣಗಳು

ಮಹಿಳೆಯ ವಯಸ್ಸು : ಇತ್ತೀಚಿನ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಹೀನತೆ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಮೊದಲ ಮಗುವಿನ ಜನನವನ್ನು ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದೂಡುವುದು. ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿ ಅವರ 30ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು 36ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತೀರ ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. 20ರಿಂದ 24 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 85ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಮದುವೆಯಾದ ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಗರ್ಭಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರಮಾಣ 30ರಿಂದ 34 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 60 ಇದ್ದು, 35ರಿಂದ 39 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಶೇಕಡಾ 50ರಷ್ಟೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಮಹಿಳೆಗೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಅವರ ಅಂಡನಾಳದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಅಂಡಾಣು ಹಾದು ಹೋಗುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅಂಡಾಣುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಗರ್ಭ ಹೊಂದುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು 'ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಾಸಿಸ್' ಎಂಬ ಗರ್ಭಾಶಯದ ತೊಂದರೆಗೆ ಅವರು ಸಿಲುಕಿರುವುದೂ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಜಾಸ್ತಿ ವಯಸ್ಸಾದ ಮಹಿಳೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಅವಳು ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು ಅವಳ ಜೈವಿಕ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಅಂದರೆ ಅವಳ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿರುವ ಅಂಡಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯ ಜೈವಿಕ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಅವಳ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಫಾಲಿಕಲ್ ಸ್ಟಿಮ್ಯೂಲೇಟಿಂಗ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಳೆದು ಗುರುತಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸುಮಾರು ಪ್ರತಿಶತ ಐದು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ 40ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಅವರ ಜೈವಿಕ ವಯಸ್ಸು ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣ ಅವರು ಸಂತಾನಶಕ್ತಿ ಹೀನರ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ.

ಕಳೆದ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬಾಲಕಿಯರು ಋತುಮತಿಯರಾಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಯಸ್ಸು ಹದಿನಾರು ವರ್ಷವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಜೀವನ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಅದು ಈಗ 12 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿದೆ. ಮುಂದುವರಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಇನ್ನೂ ಕುಸಿದು ಎಂಟು ವರ್ಷ ಮತ್ತು

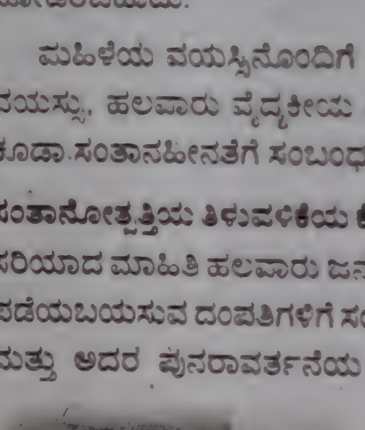
ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸನ್ನು ತಲುಪಿದೆ! ಈ ಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಸಮಯ ಅಂದರೆ ತಮ್ಮ 20 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸನ್ನು ತಲುಪುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅವರ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿರುವ ಅಂಡಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ತೀರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಕಾರಣ, ಕಡಿಮೆ ಜೈವಿಕ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಕುಂದಿದ ಗರ್ಭಧಾರಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಅನಿಯಮಿತ ಋತುಸ್ರಾವ, ಅಂಡಾಣುವಿನ ಬಿಡುಗಡೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ತಡೆ, ಅಂಡಾಣುವಿನ ಅಳತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು, ಪದೇ ಪದೇ ಉಂಟಾಗುವ ಗರ್ಭಪಾತ, ಅಕಾಲ ಪ್ರಸವ, ಹುಟ್ಟು ದೋಷ ಹೊಂದಿದ ಮಕ್ಕಳ ಜನನ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.



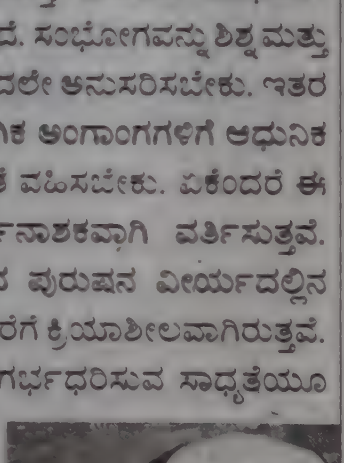
ಅಮೆರಿಕದ ಪೋರ್ಟೋರಿಕೊ ದ್ವೀಪದಲ್ಲಿ ಜನಿಸುತ್ತಿರುವ ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಋತುಮತಿಯರಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಈ ಶಿಶುಗಳು ತಮ್ಮ ಜೀವಮಾನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಸಂತಾನಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಡಿಸ್‌ರಪ್ಟರ್‌ಗಳೆಂದು ಕುಖ್ಯಾತವಾದ ವಸ್ತುಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಜಗತ್ತು ಇದುವರೆಗೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿರದ ಇಂಥ ಘಟನೆಗಳು ಜರುಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. "ಕಲಿಯುಗದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕರುವು ಹಾಲು ಕೊಡುವುದ ಕಾಣ" ಎಂಬ ಕೈವಾರ ನಾರಾಯಣಪ್ಪನವರ ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿ ನಿಜವಾಗುತ್ತಿದೆ! ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಹೋರಿ ಹಾಲು ಕರೆಯುವುದು, ಆಡಿನ ಮರಿ ಹಾಲು ಕೊಡುವ ವಿಷಯಗಳು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದ್ದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು.

ಮಹಿಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಭೋಗದ ಪುನರಾವರ್ತನೆ, ಪುರುಷನ ವಯಸ್ಸು, ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದ ಕಾರಣಗಳು ಕೂಡಾ ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ.

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಕೊರತೆ : ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕ್ರಿಯೆಯ ಕುರಿತು ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಹಲವಾರು ಜನರಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಸಂತಾನ ಪಡೆಯಬಯಸುವ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಬೇಕಾದ ದಿನಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ನಿಯಮಿತ ಋತುಸ್ರಾವ ಹೊಂದಿರುವವರು ಮುಟ್ಟಾದ ಕೊನೆಯ ದಿನದಿಂದ 11ರಿಂದ 18ನೆಯ ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗಿಸುವುದರಿಂದ, ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಅವರಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಕಾರಣ ಗರ್ಭ ಹೊಂದುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಅವಧಿಯ ಹಿಂದಿನ 2-3 ದಿನಗಳು ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸದೇ ಇರುವುದು ಪುರುಷರಿಗೆ ಕ್ಷೇಮ. ಇದರಿಂದ ನಂತರದ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಅವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಗರ್ಭ ಪಡೆಯುವ ಸಂಭವಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಹಲವಾರು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಪೂಜಾ ದಿನಗಳು ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಿನಗಳಂದು ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದಿನಗಳು ಮಹಿಳೆಯ ಋತುಮಾನದ 11ರಿಂದ 18ನೆಯ ದಿನಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಈ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಸಂತಾನಹೀನ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಈ ಕುರಿತ ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುವುದು ವೈದ್ಯರ ಕರ್ತವ್ಯ.



ಸಂಭೋಗದ ಪುನರಾವರ್ತನೆ : ಅತಿ ವಿರಳವಾಗಿ ದಂಪತಿಗಳು ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುವುದು ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಸಂತಾನಹೀನ ದಂಪತಿಗಳು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪು. ಗರ್ಭ ಹೊಂದಬಯಸುವ ದಂಪತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುವ ವೇಳೆ, ಸಂಭೋಗದ ವಿಧಾನ, ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಜಾರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಯೋನಿಯನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇವುಗಳ ಕುರಿತು ಸೂಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಯೂ ಈ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ರಹಸ್ಯ ತಾಣ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ, ಅವಸರವಸರವಾಗಿ ಮುಗಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ಸಂತಾನ ಹೊಂದಲು ಉಪಯುಕ್ತವಲ್ಲ. ಊಟವಾದ ನಂತರ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು. ಊಟವಾದ ತಕ್ಷಣದ ಭಾರವಾದ ದೇಹ ಹೊತ್ತು ನಡೆಸುವ ಸಂಭೋಗ ಯಶಸ್ವಿಯೂ ಅಲ್ಲ, ಅಪಚನಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಶಿಶ್ನ ಮತ್ತು ಯೋನಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಧಾನದಿಂದಲೇ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಇತರ ವಿಧಾನಗಳು ವರ್ಜ್ಯ. ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಆಧುನಿಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಲೇಪಿಸುವಾಗ ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ರೀತಿಯ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ವೀರ್ಯನಾಶಕವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಸೇರಿದ ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿನ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ನಂತರದ ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡರೆ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಯೋನಿಯನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.



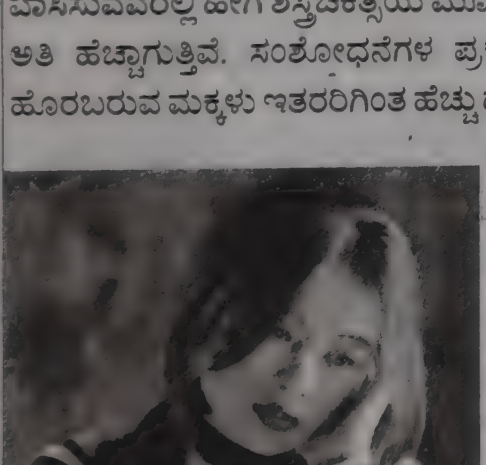
ಕ್ಷೀಣ ಅಥವಾ ದಢೂತಿ ದೇಹ : ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಕ್ಷೀಣತೆಯಿಂದಲೂ ಸಂತಾನ ಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗಿರ ಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದರೂ ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಅಕಾಲ

ಪ್ರಸವ, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಸತ್ತ ಮಗುವಿನ ಜನನ, ಗರ್ಭಪಾತ ಇವುಗಳ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಮಹಿಳೆಯ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹೊಂದಿರಬಹುದಾದ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೈದು ಪ್ರತಿಶತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಅವಳ ಫಲವತ್ತತೆಯ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅವಳ ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ರಾವ ಮಾಮೂಲಿ ನಂತಿರಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಅವಳ ದೇಹ ತೂಕದ ಪ್ರತಿಶತ 22ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಲೇಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ದಢೂತಿ ದೇಹದಿಂದಾಗಿ ಅಂಡಾಣುವಿನ ಬಿಡುಗಡೆಯ ಮಾಮೂಲಿ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗುವ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅದು ಸಂತಾನ ಹೀನತೆಗೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವುಳ್ಳ ಮಹಿಳೆಯರು ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಋತುಸ್ರಾವ ನಿಂತುಹೋಗುವಿಕೆಗೂ (ಮೆನೊಪಾಸ್) ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿಯೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನ ಹೊಂದುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಪಾತ :

ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಹೊಂದಿದ ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧ ದಿಂದಾಗಿ, ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದೇ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ನಂತರ ಮಗು ಬೇಡವೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಲವು ಬಾರಿ ಹೀಗೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಮಗು ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ.

ಸದೃಢ ಜನನಾಂಗಗಳ ಕೊರತೆ : ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮಹಿಳೆ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ, ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಲಹುವ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತಳು. ಈ ಕೆಲಸಗಳೆಲ್ಲಾ ಅವಳನ್ನು ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ನೂರಾರು ಸಲ ಕುಳಿತು ಏಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಜನನಾಂಗಗಳಾದ ಅಂಡಾಶಯ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯವಿರುವ ಅವಳ ಸೊಂಟದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆತು ಅವು ಸದೃಢವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಆಧುನಿಕತೆಯು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಇಂದು ಈ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿಸಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವಳ ಜನನಾಂಗಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆಯದೆ ಅವುಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸೊರಗುತ್ತಿವೆ. ಗರ್ಭ ಹೊರುವ, ಹೆರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಗರ್ಭ ಹೊಂದಿದರೂ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪಟ್ಟಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಮಾಡುವ ಹೆರಿಗೆಗಳು ಈಗೀಗ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಹೀಗೆ ಸಿಝೇರಿಯನ್‌ನಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಮಕ್ಕಳು ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದುಡುಕು ಸ್ವಭಾವದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

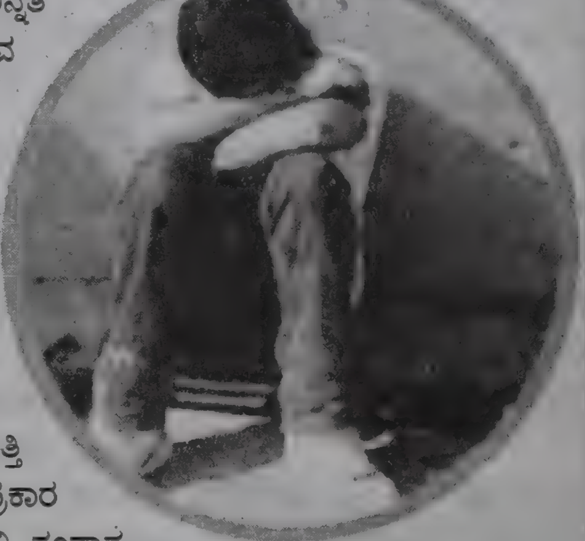


ಮುಂದುವರೆದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 99ರಷ್ಟು ಹೆರಿಗೆಗಳು ಸಿಝೇರಿಯನ್‌ನಿಂದಾಗಿಯೇ ಆಗುವಂತಹವು. ಅಂದರೆ ಅಲ್ಲಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಅರಿಯರು. ಇಂದೂ ಕೂಡ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ನೋವು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕು ಎಂದು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಶೇಕಡಾ 30ರಷ್ಟು ಯುವತಿಯರು ಮದುವೆ ಆಗದೆ ಒಂಟಿ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಗರ್ಭಾಶಯದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಋತುಸ್ರಾವ ನಿಂತುಹೋಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮುಂತಾದ ಗರ್ಭಾಶಯದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು "ಇನ್ನೇಕೆ ಬೇಕು ನಿಮಗೆ ಈ ಅಂಗ?" ಎಂದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ (ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟಮಿ) ನಡೆಸಿ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಕಿತ್ತು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆಯು ಈ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಲು ಅವಳ ಬದಲಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳೂ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತಳಾಗುವುದು ಅವಳಿಗೆ ಅತಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ.

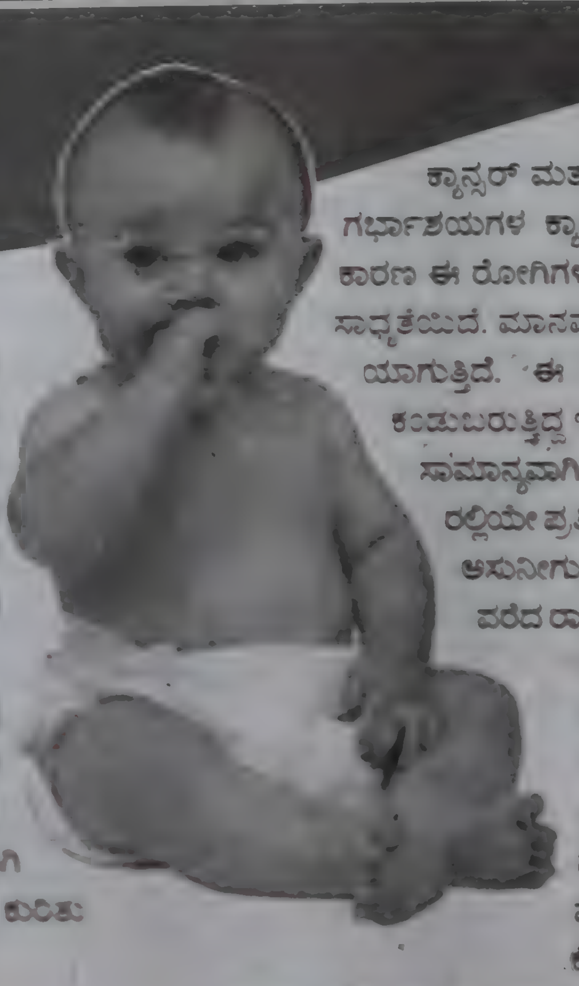
4. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕಾರಣಗಳು

ಖಿನ್ನತೆ : ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ವಿಧಾನದ ದಳ್ಳುರಿಗೆ ಸಿಲುಕಿರುವ ಪಟ್ಟಣ ವಾಸಿಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದಾಗ ಅವರೆಲ್ಲ ದಿನಃಪೂರ್ತಿ ಒತ್ತಡದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಗರ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಅತಿಯಾಗಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದ ಪ್ರತಿಶತ 20ರಷ್ಟು ಜನತೆ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು, ಅವರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಜನರು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿಯೇ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಖಿನ್ನತೆ ಹೊಂದಿದವರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನ ಶಕ್ತಿಹೀನರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಖಿನ್ನತೆ ಗುಣ ಪಡಿಸುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಕೂಡ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಹೊಂದಲು ಪೂಜಾ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ, ಪ್ರವಾಸಿ ತಾಣಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ, ಕ್ರೀಡೆ, ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ ನಾಟಕ ಮುಂತಾದ ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ.



ಚಟಗಳು : ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯ ಚಟಗಳಿಂದಾಗಿ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಫಲವತ್ತತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಾಂಜಾ, ಅಫೀಮು ಇನ್ನಿತರ ಮಾದಕ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ತಮ್ಮ ಚಲನಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಮೇಲಿನ ಚಟಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದವರಲ್ಲಿ ಗುಪ್ತಾಂಗ ನಿಮಿರುವ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಚಟಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಚಟಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಅವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಭಾರತೀಯ ಯುವಜನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಈ ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಕಠೋರ ಭವಿಷ್ಯದ ವಿಪತ್ತು ನಮ್ಮೆದುರಿಗಿದೆ. ಯುವಜನಾಂಗವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಇಂದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿವೆ.





5. ವಂಶವಾಹಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾರಣಗಳು

ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ಜೀವತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗಳಿಗೂ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಅವರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ದೋಷಪೂರಿತ ಜೀವತಂತುಗಳಿಂದಾಗಿ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಲೆದೋರುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇಂಥವರು ವಯಸ್ಕರಾದಾಗ ಸಂತಾನಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ 40 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದ ನಂತರ ಜನಿಸುವ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ವಯಸ್ಕರಾದಾಗ ಸ್ರವಿಸುವ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಇತರರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಅಶಕ್ತ ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಪರಿತಪಿಸುವ ಸಂಭವಗಳಿವೆ. ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಈ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗಿದೆ.

6. ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಮಧುಮೇಹ : ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗಿಂತ ಸಂತಾನಹೀನತೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗಿಂತ ಪ್ರತಿಶತ 35 ರಿಂದ 75ರಷ್ಟು ನಪುಂಸಕತ್ವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುಂಬಯಿಯ ಜಸಲೋಕ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಡಾ. ಎಂ.ಎಸ್. ಸಾದಿಕೋಟ್ ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ.28 ಪುರುಷ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಪ್ತಾಂಗ ಉದ್ರೇಕದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನಪುಂಸಕರಾಗಿದ್ದರೆ, ಶೇಕಡ 45ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಿಗಳು ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ದೋಷಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಸಕ್ಕರೆಯು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ನರಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಕಾರಣ ಅವರಲ್ಲಿ ನಪುಂಸಕತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.



ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ, ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಜಾಸ್ತಿಯಿರುವ ಆಹಾರಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳ ಹಾವಳಿ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಅವರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಅತಿಯಾಗಿದೆ. ಸದ್ಯ ಭಾರತದಲ್ಲಿ 25 ಮಿಲಿಯನ್ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿದ್ದು, ಇನ್ನೂ ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳ ತಾಣ ಇದಾಗಲಿದೆಯೆಂದು ಅಂದಾಜಿದೆ. ಗುಪ್ತಾಂಗ ನಿಮಿರದ ಅವಸ್ಥೆ ಈ ರೋಗದ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಯಸುವ ಪುರುಷರಿಗೆ ಅತಿ ಅವಶ್ಯ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ : ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಪೀಡಿತರಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೃಷಣ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ, ಅಂಡಾಶಯ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು, ಜನನಾಂಗಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಾದ ಕಾರಣ ಈ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಹೀನತೆಯ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಇಂದು ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅತೀವವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಮುಂಚೆ 50 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದ ಇವು ಈಗ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಅಮೇರಿಕ ದೇಶ ಒಂದರಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರತಿಶತ 20 ಜನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದಿಂದಾಗಿ ಈಗ ಅಸುನೀಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಜನ ಮುಂದುವರೆದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದವರು. ಭಾರತ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲಿನ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಮೃತಪಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ 2015ರ ವೇಳೆಗೆ ಈಗಿನ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಂದ ವರವಾಗಿ ಪಡೆದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಪೀಡಿತ ಜೀವತಂತುಗಳ ಮೂಲಕ ಈಗ ಮುಂದುವರೆದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಎರಡು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಶಿಶುಗಳು ಕೂಡ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಬಳಲತೊಡಗಿವೆ!

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಬಳಸುವ ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಕೂಡ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಕಾರಣ, ಸಂತಾನ ಬಯಸುವವರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಗುಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಆಹಾರ, ನೀರು, ಮಣ್ಣು, ಹವೆ ಇವುಗಳು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕಾಳುಗಳು, ಸೊಪ್ಪು-ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲುಗಳು 'ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರೋಧಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ಈ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವುದು ಕೂಡ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ದೂರವಿರಲು ನಮಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಆಹಾರಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಸ್ವತಂತ್ರ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವೀರ್ಯ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯ ವೃದ್ಧಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಇತರ ರೋಗಗಳು : ಮಂಗನಬಾವು (ಮಂಪ್ಸ್), ಗುಪ್ತರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ವೃಷಣಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷೀಣತೆ ಅಥವಾ ತಡೆ ಉಂಟಾಗಿರುವುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಗುಪ್ತರೋಗಗಳು, ಕ್ಷಯ, ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಸೈಸ್ಟೊಸೋಮಿಯಾಸಿಸ್ ಇವುಗಳಿಂದ ನರಳುವವರಲ್ಲಿ ಅಂಡನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆ ಉಂಟಾಗಿ ಗರ್ಭಪಡೆಯುವ ಭಾಗ್ಯ ದೊರಕದೆ ಹೋಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

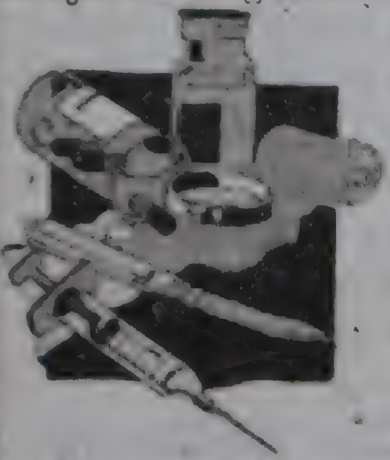
7. ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು

ವಿಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ತಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸಗಳ ಮೂಲಕ, ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಅಣು ವಿಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಈ ಅಣುವಿಕಿರಣಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವಾಗಬಲ್ಲವು ಎಂಬ ಅಂಶ ಎರಡನೆಯ ಮಹಾಯುದ್ಧದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಪರಮಾಣು ಬಾಂಬ್ ದಾಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದವರಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಬಯಲಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಈ ಅಣುವಿಕಿರಣಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಹಾದುಹೋಗುವ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಸಂತಾನಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ

ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

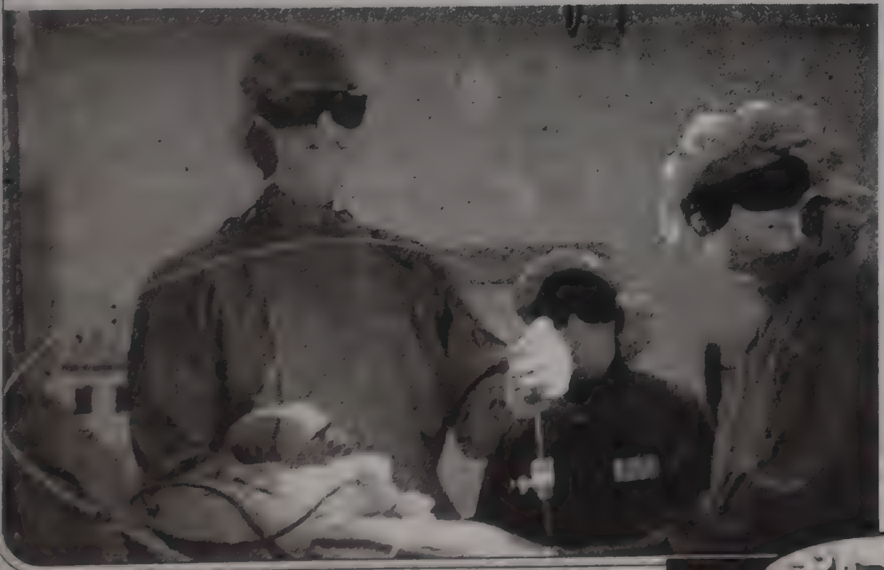
ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಇದು ವೃಷಣಗಳ ಜರ್ಮೈನಲ್ ಎಪಿಥೇಲಿಯಮ್‌ನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡವುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕ್ರೊಮೋಜೋಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಂಭವಗಳೂ ಇವೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅಂಡಾಶಯದ ತೊಂದರೆ, ಅಸಹಜ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟುಹೋದ ಅಂಡಾಣುವಿನ ಬಿಡುಗಡೆ ಮತ್ತು ಭ್ರೂಣ ನಾಶವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಗಂಟಲುನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಅಕ್ಯೂಟಲಿಂಫೊಬ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಲ್ಯೂಕೇಮಿಯಾ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಹೈಪೊಥಾಲಾಮೊ-ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಕಿರಣಗಳನ್ನು ಹಾಯಿಸಿದಾಗ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಬೀಜಗಳು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ. ಬೋನ ಮ್ಯಾರ್ರೊ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟೇಶನ್ ಮುಂತಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ದೇಹವನ್ನು ವಿಕಿರಣಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವಿಕಿರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ ವೃಷಣಗಳು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 200 ರಿಂದ 300 ರ್‍ಯಾಡ್ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಕಿರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪುರುಷರನ್ನು ಕೇವಲ ಎರಡು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ನೂರು ಪ್ರತಿಶತ ವೀರ್ಯಾಣು ರಹಿತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ 40 ತಿಂಗಳು ಗಳವರೆಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. 700 ರ್‍ಯಾಡ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಕಿರಣಗಳನ್ನು ಹಾಯಿಸುವಿಕೆ ಅವರನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ವೀರ್ಯಾಣು ರಹಿತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ 30 ರ್‍ಯಾಡ್ ವಿಕಿರಣಗಳು ಪುರುಷರ ಜನನಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪ್ರಭಾವವನ್ನೂ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಾರಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಆಗುವ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ.



ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಬಳಸುವ ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳು ಕೂಡ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಬರಡುತನ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಔಷಧಗಳು ಮತ್ತು ವಿಕಿರಣಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೊಂದಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಬಯಸುವ ವಯಸ್ಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಂದಬಯಸಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವೀರ್ಯವನ್ನು ವೀರ್ಯಬ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ : ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೂ ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೀರ ಅವಶ್ಯಕವೆನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅದು ತಮ್ಮ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದೇ ಎಂಬ ಕುರಿತು ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಗುಪ್ತಾಂಗ ಮತ್ತು ವೃಷಣ ಚೀಲಗಳ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮರಳಿ ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ಅಥವಾ ಪುನಃ ದೊರೆಯಲಾರದಂತೆ ಹಾಳಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯ, ಗರ್ಭಾಶಯ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗರ್ಭ ಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ.



ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳ ಅತಿಬಳಕೆ :

ಔಷಧಿಗಳು ಮಾನವನ ಸಂತಾನಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೆಲವು ದಶಕಗಳಿಂದೀಚೆಗೆ ಅತೀವ ಆಸಕ್ತಿವಹಿಸಿ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದು, ಇಂತಹ ಹಲವಾರು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಪೊಲೋ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಡಾ. ಮಂದೀಪ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಅತಿ ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಶೇಕಡ 25ರಷ್ಟು ನಪುಂಸಕತ್ವ ಬರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಅಲ್ಸರ್, ಅಲರ್ಜಿ, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಹಲವಾರು ಔಷಧಿಗಳೂ ಸೇರಿವೆ.

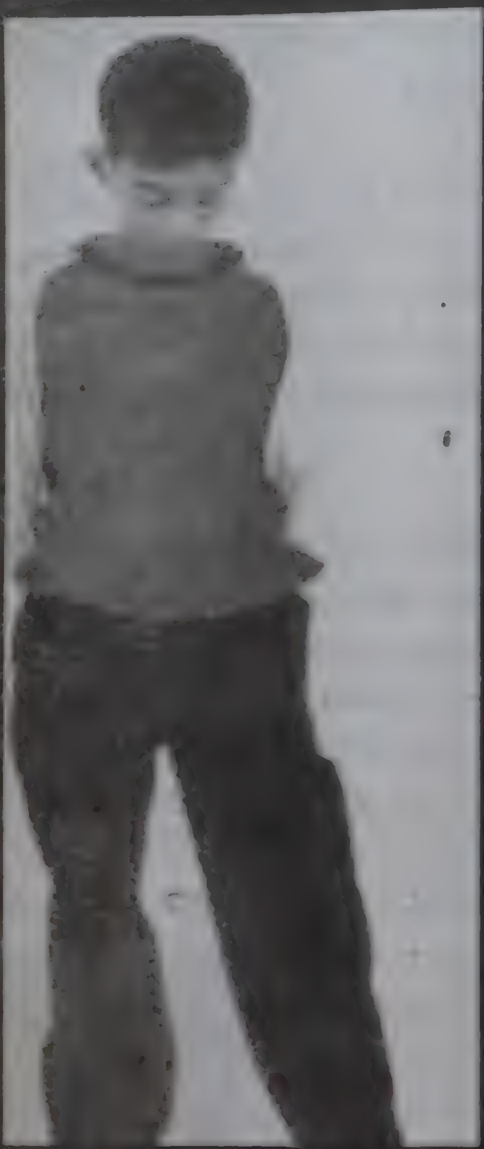
ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗಿಗಳು ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆ ಔಷಧಿ ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗಿಸಿ, ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಸಿಯುತ್ತದೆಯೇ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹಾಕುವುದೊಳಿತು. ವೈದ್ಯರು ಕೂಡ ಬಾಹ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮುಖಾಂತರ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಭಾವ ತೋರದಿರುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಔಷಧಿ ಕೊಡುವಾಗಲಂತೂ ಇದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯ. ಪುರುಷರ ಶಿಶ್ನ ಬಾಹ್ಯವಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಅವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯತೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಅಳೆಯಬಹುದು. ವೀರ್ಯದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿನ ಫಲವತ್ತತೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.



ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನಗಳು ಸಂತಾನಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಲೈಂಗಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಲೈಂಗಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿದ್ದು, ಈ ಔಷಧಿಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ ಆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮರಳಿ ಪಡೆಯುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಕಾರಣ ಈ ಕುರಿತು ಕಳವಳಪಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ 'ಔಷಧಿಗಳ ರಜೆ' ಆಚರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲದ ಬದಲಿ ಹಾಗೂ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆ ಲೈಂಗಿಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಕೊನೆಗೊಳಿಸಬಹುದು. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ : ಸಹ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು,
ಜೆ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಫಾರ್ಮಸಿ ಕಾಲೇಜು,
ಉದಕ ಮಂಡಲ, ತಮಿಳುನಾಡು - 643 001

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗಿಡವಾಗಿ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿ



ಚಿ: ಎಸ್.ವಿ.ಕುಮಾರ್, ಹುಳಿಮಾವು

ಕೆಲವು ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಡುವ ಪಾಠಗಳು, ನೀತಿ ಬೋಧನೆಗಳೇ ಸಾಕು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಾಗಿ, ಅವರ ಉತ್ತಮ ಬದುಕಿಗಾಗಿ, ಹೆತ್ತವರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಕ್ಕರೆ ತೋರಿಸಲು ಇನ್ನಾರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ, ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತಪ್ಪು ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶಂಕರ್ ಮತ್ತು ಶೋಭನಾ ದಂಪತಿಗಳ ಏಕೈಕ ಮುದ್ದು ಮಗ ಕಾರ್ತಿಕ್. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಆರು ವರ್ಷಗಳ ತನಕ ಇವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಕಂಡಕಂಡ ದೇವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಹರಕೆ ಹೊತ್ತು ಉಪವಾಸ, ವ್ರತ, ಜಪತಪಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಿದ ನಂತರ ಪಡೆದ ಮಗ! ಒಬ್ಬನೇ ಮಗ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಶಕ್ತಿ ಮೀರಿ ಪ್ರೀತಿ-ವಾತ್ಸಲ್ಯದ ಧಾರೆಯೆರೆದರು.

ಅವನೂ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಮಹಾರಾಜನ ಮಗನಂತೆ, ಕಷ್ಟವೆಂಬ ಪದದ ಅರ್ಥವರಿಯದೆ, ಹಸಿವು ಎಂದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನರಿಯದೆ, ನಗರದಲ್ಲಿ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾದ ದೊಡ್ಡ ಆಂಗ್ಲ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರೆಸಿದ. ತುಂಬಾ ಚುರುಕು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಯಾಗಿದ್ದ ಕಾರ್ತಿಕ್ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಓದಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಡ್ಡೆ ತೋರಿದ. ಅವನ ಮಾತು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾಣಿಸತೊಡಗಿದವು.

ಮಗನಲ್ಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಸಂದೇಹಗೊಂಡ ದಂಪತಿಗಳು, ಅವನ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಹೆತ್ತ ಕರುಳಿಗೆ ಆಘಾತ ನೀಡುವಂತಹ ಸುದ್ದಿ ತಿಳಿದುಬಂತು. ತಮ್ಮ ಮುದ್ದಿನ ಮಗ ಮಾದಕ ಚಟ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ! ಇದರಿಂದ ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಸಿಡಿಲೆರಗಿದಂತಾಗಿ ದಂಗು ಬಡಿದುಹೋದರು.

ಈ ವಿಷಯ ತಿಳಿದ ನಂತರ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ "ಛೆ, ನಮಗೆ ಇಂತಹ ಮಗುವೊಂದು ಬೇಕಾಗಿತ್ತೆ? ಮಕ್ಕಳೇ ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ಈ ರೀತಿ ಸಂಕಟ ಪಡ ಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬರುತ್ತಿತ್ತೇ?" ಎಂದು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ನೊಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಮಗನ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿತ್ತು. ಅವನ ಬದುಕನ್ನು ಪುನರ್ ರೂಪಿಸಲು ಈಗ ಹಲವಾರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿ ಇಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.....!

ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗೆ ಬಂತು? ಇದು ನಡೆದದ್ದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಇದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಯಾರದ್ದು? ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಳವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಡುವ ಪಾಠಗಳು, ನೀತಿ ಬೋಧನೆಗಳೇ ಸಾಕು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಾಗಿ, ಅವರ ಉತ್ತಮ ಬದುಕಿಗಾಗಿ, ಹೆತ್ತವರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಕ್ಕರೆ ತೋರಿಸಲು ಇನ್ನಾರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ, ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತಪ್ಪು ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

'ತಂದೆಯಂತೆ ಮಗ-ತಾಯಿಯಂತೆ ಮಗಳು' ಎಂಬಂತೆ ಮಕ್ಕಳ ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಹುತೇಕ ಹೆತ್ತವರ ಹವ್ಯಾಸಗಳೇ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ನಿರೋಧದ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆದ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಹೊರಬಿದ್ದಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವ ತಂದೆಯರು, ತಮ್ಮನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವ ಗೊಂದಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಬೇಕು.

"ಅಪ್ಪ, ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಕುಡೀತೀರಲ್ಲ? ಇವತ್ತು ನಾನೂ ಯಾಕೆ ಒಂದು ಟೇಸ್ಟ್ ನೋಡಬಾರದು?" ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಮಗು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ, ಗಾಬರಿಗೊಂಡು ಅಥವಾ ಕೋಪದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗನನ್ನು ಬಯ್ಯುವುದಾಗಲಿ, ಹೊಡೆಯುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಆ ರೀತಿ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ "ನಾನೇನು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದೆ? ಅಪ್ಪ ಯಾಕೆ ನನ್ನನ್ನು ಹೊಡೆದರು?" ಎಂದು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಯೋಚಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನೀವು "ನೋಡಪ್ಪ ನೀನಿನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗ, ಇದನ್ನು

ಕುಡಿಯುವಷ್ಟು ವಯಸ್ಸು ನಿನಗೆ ಬಂದಿಲ್ಲ, ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಕಾನೂನಿನ ಪ್ರಕಾರ ಅಪರಾಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ನಿನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ನೀನು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವನಾದ ಮೇಲೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನೀನೇ ಒಂದು ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುವಿಯಂತೆ, ಆಯ್ತಾ?'' ಎಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ, ಮೃದುವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು.

ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ತಡೆ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 5 ವರ್ಷ ದಾಟುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. 'ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಸುಡುತ್ತದೆ' ಎಂದು ನಾವು ಸಹಜವಾಗಿ ಹೇಳುವಂತೆಯೇ ಮಾದಕ ಚಟಗಳ ಅಪಾಯದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. 'ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾಗಲಿ ಆಮೇಲೆ ಹೇಳೋಣ ಬಿಡು' ಎಂದು ನೀವು ಕಾದು ಕುಳಿತಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಹುಸಿಯಾಗಬಹುದು!

ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳ ಚಲನವಲನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆತ್ತವರು ನಿಗಾವಹಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬದಲಿಸಬಹುದು. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹಾಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಈ ಮುಂದಾಲೋಚನೆಯ ಜಾಗೃತ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಅಲ್ಲಿನ ಶೇ. 25 ರಿಂದ 30ರಷ್ಟು ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಸಿಗರೇಟು ಮತ್ತು ಕುಡಿತದ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದಿರುವುದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ, ಕಂಡೂ ಕಾಣದಂತೆ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ''ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗಿ ಕುಡಿಯದ ಹಾಗೆ, ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಮುಂದೆಯೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ!'' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ನಡತೆ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಲ್ಲದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹೆತ್ತವರೇ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಮುದ್ರೆ ಒತ್ತಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮಾದಕ ಚಟಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿನ ಪಾಠ, ಪ್ರವಚನದಂತೆ ಹೇಳಬಾರದು. ತೀರಾ ಸಹಜವೆಂಬಂತೆ ಟೀವಿ ನೋಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಕಾರು, ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪಯಣಿಸುವಾಗ ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಪೀಠಿಕೆಯಾಗಿ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಘಟನೆಯನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹೇಳಬೇಕು.



'ಸಿಹಿ ಸುದ್ದಿ' ಏನಿದ್ರೂ ನನ್ನ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ, ಏಕೆಂದ್ರೆ... ನಮ್ಮ ಯಜಮಾನ್ರಿಗೆ 'ಡಯಾಬಿಟಿಸ್'

ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮದ್ಯಪಾನದ ಮತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು, ಈಚಾಡಿ ಎದ್ದು ಬಂದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಎಂಟು ವರ್ಷದ ಮಗನಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಸಿದರು ಗೊತ್ತೆ? ''ನೋಡು ಮಗನೆ, ನಾನು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಮನೋವೇದನೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ವಿಪರೀತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇರ್ಪಟ್ಟಾಗ, ಅವು. ಗಳನ್ನು ಮರೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದು ಚೆನ್ನಾಗೇನೋ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ನಶೆ ಕರಗುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಕಾರಣವೇನು ಗೊತ್ತೆ? ಮತ್ತಿನಲ್ಲಿರಬೇಕಾದರೆ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೂ ಬಗೆಹರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ? ಚಟವೆಂಬ ಹೆಮ್ಮಾರಿ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಹರಿತವಾದ ಆಯುಧದಂತೆ ಕತ್ತರಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಬಾಧೆ ಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂತ ತಲುಪಿದ ನಂತರ ಕುಡಿತವನ್ನು ಕೈಬಿಡುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭ ವಲ್ಲ, ಏನೋ ಆ ದೇವರ ದಯೆಯಿಂದ, ಈ ಅನಿಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದೆ'' ಎಂದು ಭಾವಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹೇಳಿದ.

ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಖುಷಿ ನೀಡುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಟಗಳು, ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿ ಹೇಳಬೇಕು.' ಕ್ರೀಡೆಗಳು, ಕಲೆ, ಸಾಹಿತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ, ಮುದ್ದಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸಾಕುವುದರ ಬಗ್ಗೆ, ತೋಟದ ಕೆಲಸ, ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವ ಮುಂತಾದ ಉತ್ತಮ ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡುವ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಇಂತಹ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅವರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಹೆತ್ತವರ ಮಾತನ್ನೇ ವೇದವಾಕ್ಯವೆಂದು ನಂಬುವ ವಯಸ್ಸು, ಈ ಬಾಲ್ಯ ವಯಸ್ಸೇ! ಒಳ್ಳೆಯ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಅವರಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತಿದರೆ, ಮುಂದೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನಿಯಮಿತ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪದ್ಧತಿಯೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರತಿಫಲಗಳನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲವು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಿರತ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಭಯ, ಸಂಕುಚಿತ ಭಾವನೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲ 'ಎನ್‌ಡಾರ್ಫಿನ್' ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಸ್ವಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಶಿಸ್ತು, ಕಟ್ಟುಪಾಡು ಮತ್ತು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವ ಛಲವೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಆಶ್ರಯಿಸುವ ಪರಿಸರ, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಓದುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪಾಲಕರು ಇಂತಹ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಂಗತಿಗಳತ್ತ ವಿಶೇಷ ಆಸ್ಥೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಅವಳ ಚಲನವಲನಗಳತ್ತ ಹದ್ದುಗಣ್ಣಿರಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ - ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳ ಬಳಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ''ಮಗು, ನೀನು ಸದಾ ನಿನ್ನ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೇ ಬದುಕುವುದಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ! ನಿನ್ನ ಬದುಕನ್ನು ನೀನೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲೋ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲೋ ಅನ್ನೋದು ನಿನ್ನ ಕೈಯ್ಯಲ್ಲೇ ಇದೆ'' ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ, ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೂ ಅವರು ಬದಲಾಗಲಾರರು. ಗಿಡವಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಪಾಲಕರು ತಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಪಾಲಕರು ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ಕೆಲಸದ ನಿಮಿತ್ತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಗಾವಲಿನಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಬೇರೆ ಊರಿಗೋ, ವಿದೇಶಕ್ಕೋ ಹೋದರೂ ಕೂಡ ಹೆತ್ತವರು ಯಾವುದೇ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲದೆ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿರಬಹುದು!



ಯಾವುದು ಹಿತ ಈ ಮೂರರೊಳಗೆ?

ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದಾಕ್ಷಣ ಚಹಾ, ಕಾಫಿ ಇಲ್ಲವೇ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದು ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ರೂಢಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುಂಜಾನೆ ಚಹಾ-ಕಾಫಿ ಗುಟುಕರಿಸಿದ ಬಳಿಕವೇ ದಿನ ಆರಂಭವಾಯಿತೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗಂತೂ ಚಹಾ-ಕಾಫಿ ಇರದ ಹೊರತೂ ಮುಂಜಾನೆಯ ಪತ್ರಿಕೆ ಓದಲೂ ರುಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಗೆ ಬರುವವರ ಸ್ವಾಗತ ಚಹಾ-ಕಾಫಿ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೇ ಆಗಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಪದ್ಧತಿ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಚಹಾ-ಕಾಫಿಗಾಗಿ ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ವೇಳೆಯಿಲ್ಲ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂಜಾನೆ ಇಲ್ಲವೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ 'ಟೀ ಟೈಮ್'ಗೆ ಚಹ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿಯನ್ನು ಬಹುತೇಕ ಉಪಾಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರ ಕುಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕಾಫಿಗೆ ಬುಲಾವ್ ಬಂತೆಂದರೆ ರಾತ್ರಿ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗೆ (ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಮುಗಿಸಿ) ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಬೇಸತ್ತು ಬಂದು ಕಪ್ ತುಂಬ ಚಹ-ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದೆಂದರೆ ಚೈತನ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ನಂಬಿಕೆ. ಚಹ-ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಫೆನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರವ್ಯ ಇರುವುದರಿಂದಲೇ ನಮಗೆ ಚೈತನ್ಯದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದ್ರವ್ಯದಿಂದ ಮಾನವನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಬಗೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆಲ್ಲ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ನಾವು ಜೀವನವಿಡೀ ಚಹಾ-ಕಾಫಿ ಹೀರುತ್ತೇವೆ.

ಕೆಫೆನ್ ಎಂಬ ಈ ದ್ರವ್ಯವು ಚಹ-ಕಾಫಿಯಂತೆ ಕೆಲ ಶೀತಪೇಯಗಳಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ರುಚಿ ತಗುಲಿದರೆ ಅದನ್ನೇ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕುಡಿಯಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೊಮ್ಮೆ ಅದು ವ್ಯಸನವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವ್ಯಸನ ಅಥವಾ ಚಟ ಎಂಬ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲೇ ಅಪಾಯ ಅಡಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತು ನಾವು ಅವುಗಳ ದಾಸರಾಗಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುವುದಿಲ್ಲ.



ಧೂಮಪಾನ, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು, ಮದ್ಯಪಾನ ಮುಂತಾದ ಚಟಗಳಿಂದಲೂ ತಮಗೆ ಉತ್ಸಾಹ-ಚೈತನ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಭಾವಿಸಿ ಆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಫೆನ್ ಎಂಬ ರಸಾಯನಿಕ ದ್ರವ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಚಹ-ಶೀತ ಪೇಯಗಳಿಗಿಂತ ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವವರು ಕೆಲವು ಪಥ್ಯ ಅನುಸರಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ಕಪ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಫಿ ಗುಟುಕರಿಸುವವರನ್ನು ಆ ಪೇಯ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ-ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಚಟಕ್ಕೆ ನೂಕಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗನುಸಾರ ಹಾಗೂ ಕುಡಿಯುವ ಒಟ್ಟಾರೆ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಕೆಫೆನ್‌ನ ಪರಿಣಾಮ 'ಕೆಫೆನಿಜಮ್' ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೀಗಿವೆ : ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಧ್ವನಿ ಬದಲಾಗುವುದು, ನಿದ್ರೆ ಬರದಿರುವುದು, ತಲೆನೋವು, ಹೃದಯ ಬಡಿತ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಿಚಿತ್ರ ವೇದನೆ, ಬೇಧಿ, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವುದು, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸೌಮ್ಯ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮೂತ್ರ ಬರುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬಿದ್ದು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯವೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕೆಫೆನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಗರ್ಭ ವಿಕೃತಿಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಹಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಖಚಿತಪಟ್ಟಿದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ 150 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಫೆನ್ (ಕಾಫಿ ಅಲ್ಲ) ಸೇವನೆಯಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮೂರನೇ ಇಲ್ಲವೆ ಏಳನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿತ್ತು.

ಕೆಫೆನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದ ಬಳಿಕ ಚೈತನ್ಯ ಬರಲೆಂದು ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ದೈನಂದಿನ ಚಕ್ರ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಧಿಗಳಿಗೆ ವಿಳಂಬ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ಕಪ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ



ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವೊಂದರ ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಐದರಿಂದ ಆರು ಕಪ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವವರಿಗೆ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯದೇ ಇರುವವರಿಗಿಂತ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಕಪ್ ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ ಬಳಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಮಂದಗತಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಕೆಫೇನ್‌ನಿಂದಾಗಿ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ, ಸತುವು, ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಇವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಕೆಲಸವು ಮಂದಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಐದಾರು ಕಪ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಫಿಯು ಕುಡಿಯುವವರ 'ಬಿ' ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕೆಫೇನ್‌ನ ಪ್ರಭಾವ ಸ್ತನದವರೆಗೂ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಎದೆ ಹಾಲನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಕಾಫಿಯ ಚಟವನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಬಿಡಬಾರದು. ಅದರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ವಿಕೃತಿಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕಾಫಿಯಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು ಹಿತಕರ.



ಚಹದಲ್ಲಿನ ಕೆಫೇನ್ ಪ್ರಮಾಣವು ಚಹ ಪುಡಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಪ್ ಚಹಕ್ಕಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಚಹ ಪುಡಿ ಬಳಸುವುದು, ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕುದಿಸುವುದು ಎಂಬುದರ ಮೇಲಿಂದ ಕೆಫೇನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಚಹಾ ಇಲ್ಲವೆ ಕಾಫಿ ಎರಡೂ ಪೇಯಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇ. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಈ ಪೇಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗ ಕುಡಿಯಬಾರದು. 157^0 ಪ್ಯಾರನ್ ಹೀಟ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣ ಪೇಯ ಅನ್ನನಾಳಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. 140^0 ಪ್ಯಾ.ತಾಪಮಾನಕ್ಕೆ ಮನುಷ್ಯರ ಬಾಯಿಗೆ ಬಿಸಿಯ ತೀವ್ರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಕಾಫಿಯ ತಾಪಮಾನ 100^0 ತಾಪಮಾನಕ್ಕೆ ಮನುಷ್ಯನ ಬಾಯಿಗೆ ಬಿಸಿಯ ತೀವ್ರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಕಾಫಿಯ ತಾಪಮಾನ 100^0 ಪ್ಯಾ.ನಿಂದ 190^0 ಪ್ಯಾ.ವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವೇಟರ್ ತಂದಿಟ್ಟ ಚಹಾ, ಕಾಫಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಇಟ್ಟು ಅದು 120^0 ಫ್ಯಾರನ್‌ಹೀಟ್‌ಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಹಾಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿಯೇ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಫೇನ್‌ನಂತಹ ಅಪಾಯಕರ ಅಂಶವಂತೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಶೇ.65ರಷ್ಟು ಭಾಗ ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗಾಗಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಕಪ್ ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲು ಸಮ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು.

ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಜ್ ಎಂಜಾಯಿಮ್ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಕ್ಷೀರ ಶರ್ಕರ ಅಂದರೆ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಜ್ ಪಚನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ, ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಹಾಲು ಪಚನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ ತುಂಬುವುದು, ಅಲರ್ಜಿಯಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟಿನ್‌ಗಳ ಅಲರ್ಜಿಯಿರುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇದರಿಂದ ದಮ್ಮು, ಶ್ವಾಸೋಚ್ವಾಸಗಳ ರೋಗ, ಚರ್ಮರೋಗ ಮುಂತಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಹಸಿಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದಂತೂ ಅಪಾಯಕರವೇ ಹೌದು. ಏಕೆಂದರೆ ಹಸು ಹಾಗೂ ಎಮ್ಮೆಯ ಸ್ತನಗಳಿಂದಲೇ ರೋಗ ಜಂತುಗಳು ಹರಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಸಸಿಗಳಿಗೆ, ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಹಸು - ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ



ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹಾಲಿನಿಂದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸತ್ಯ. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದು ಉಪಯುಕ್ತವೂ ಹೌದು. ನಮಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ 1100 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅವಶ್ಯ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಗ್ಲಾಸು ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ 770 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ದೊರೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ 360 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ಸೋಡಿಯಂ, 33 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ್ನು ಸಹ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಹಾಲು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನೂ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು.



ಪ್ರಗತಿಪರ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕೃತ್ರಿಮ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಜಾನುವಾರುಗಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಗೆಬಗೆಯ ಎಂಜೈಮುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕಿಣ್ವಗಳು ಹಾಲಿನ ಮುಖಾಂತರ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೂ ನಾವು ಮುಖ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕೃತಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಗೆ ಕಾನೂನು ರೀತ್ಯ ನಿರ್ಬಂಧ ಹೇರಲಾಗಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮುಕ್ತ ಅನುಮತಿ ಇದೆ.

ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರದ ಪಟ್ಟಿ ನೀಡುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಚಹದ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಚಹದಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಗಂಟುಗಳ ಪ್ರತಿರೋಧ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಒಳ ಉಡುಪುಗಳ ಆಯ್ಕೆ

"ಹೆಂಗಸರ ಎರಡನೆಯ ತೊಗಲೇ ಒಳ ಉಡುಪು. ನಾವು ಹೇಗೆ ಮೇಲುಡುಪು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ, ದೇಹ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕರೆ ತೋರುತ್ತೇವೋ, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹಲವು ಪಟ್ಟು ಒಳ ಉಡುಪುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಅಕ್ಕರೆ ತೋರಬೇಕು. ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಋತುಮತಿಯಾದ ಹೆಣ್ಣಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಹಲ್ಲುದುರಿದ ಮುದುಕಿಯರವರೆಗೆ ಒಳ ಉಡುಪು ಧರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಕೂಡದು'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ಪ್ರತಿ ಹೆಣ್ಣೂ ತಾನು ತೊಡುವ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳ ಬಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ತಮ್ಮ ದೇಹ ಸೌಷ್ಠವಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆಯೂ, ತಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗನುಸಾರವಾಗಿಯೂ ಒಳ ಉಡುಪು ಧರಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ಹೆತ್ತವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಒಳ ಉಡುಪನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಅಳತೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ತಾವೇ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಮೂರ್ಖತನ. ಆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳೂ ಅವನ್ನೆಲ್ಲ ಹೇಳಲಾಗದೆ ತಂದುದನ್ನು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ತೊಡುತ್ತಾರೆ.



ಸರಿಯಾದ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ ತೊಟ್ಟರೆ ಮಾತ್ರ ಅವರ ಮೈಕಟ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅಂಥ ಉಡುಪು ಅವರ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಅಳತೆಯ ಉಡುಪನ್ನು ತೊಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಹರಿವು ಸರಿಯಿರುತ್ತದೆ. ತುಂಬ ಬಿಗಿಯಾದ ಒಳ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಹಲವು ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳೇರ್ಪಡಲವಕಾಶವಿದೆ.

ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ಒಳ ಉಡುಪು

ನಮ್ಮದು ಉಷ್ಣಪ್ರದೇಶವಾದ್ದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯ ತರುಣಿಯರು ಹತ್ತಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಒಳ ಉಡುಪು ತೊಡಬೇಕು. ಸಿಂತೆಟಿಕ್‌ನವು ತುಂಬ ಬಿಗಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಇದನ್ನೇ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಬರಲವಕಾಶವಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈಗೀಗ Lycra ಎಂಬ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಲೈಕ್ರಾಗಿಂತ ಶೇ. 80ರಷ್ಟು ಹತ್ತಿ ಮತ್ತು 20ರಷ್ಟು ಲೈಕ್ರಾ ಇಂದಾದ ಒಳ ಉಡುಪನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ಧರಿಸಬೇಕು. ಸಿಂತೆಟಿಕ್ ಎಂಬುದು ಹಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದಾದುದು. ಆದರೆ ಹತ್ತಿ ಹಾಗಲ್ಲ. ಇದು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಕೊಡುಗೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತ.

ಅಳತೆ ಅರಿಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಬ್ರಾದ ಅಳತೆಯನ್ನು ತಾವೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸರಳ ದಾರಿಯಿದೆ. ಮೊದಲು ಸ್ತನದ ಕೆಳಗೆ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಸುತ್ತಳತೆಯನ್ನು ಅಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಅದರ ಅಳತೆ 28 ಅಂಗುಲವಾದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಐದು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು 33 ಬಂತು. 33 ಅಳತೆ ಇಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ 34" ಅಳತೆಯ ಬ್ರಾ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬ್ರಾದ ಕಪ್ ಅಳತೆಗಳನ್ನು A, B, C, D ಎಂದು ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಎದೆಗಳನ್ನು ಟೇಪ್‌ನಿಂದ ಅಳೆದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

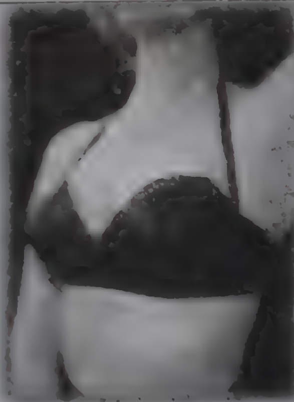
ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಸ್ತನಮಟ್ಟದ ಸುತ್ತಳತೆ 36 ಬಂದರೆ, ಮೊದಲು ಬಂದ ಕೆಳಗಿನ ಸುತ್ತಳತೆ 34ನ್ನು ಕಳೆಯಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಎರಡು ಇಂಚು. ಸ್ತನಮಟ್ಟದ ಸುತ್ತಳತೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಸುತ್ತಳತೆಯೊಡನೆ ಕಳೆದಾಗ 1'' ಬಂದರೆ A, 2'' ಬಂದರೆ B, 3" ಬಂದರೆ C, 4" ಬಂದರೆ D ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಬ್ರಾ ಅಳತೆಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದ ಸೂತ್ರ.

ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕ ಒಳ ಉಡುಪು

ಮಗುವಾಗಿರುವಾಗಿನಿಂದಲೇ ಒಳ ಉಡುಪು ತೊಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯೂರಿನರಿ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಆಗಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಚಡ್ಡಿ ತೊಡಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರುಗಳು. ಅದು ಬಿಗಿ ಇರಬಾರದು - ಒಳ್ಳೆಯ ಎಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ 11ರ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲೇ ಕೆಲವು ಹೆತ್ತವರು ಬ್ರಾ ಧರಿಸುವಂತೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಅದನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ಧರಿಸುವ ಹೆಣ್ಣು ತುಂಬ ನಾಚಿಕೆಗೊಳಗಾತ್ತಾಳೆ. ಸ್ಟ್ರಾಪ್ ಎಂದರೆ ತಿಳಿಯದು. ಅಡ್ಜೆಸ್ಟ್ ಮಾಡುವುದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಿಂದಿನ ಹುಕ್ ಹಾಕಲು ಶ್ರಮ ಎಂದೆಲ್ಲ ಆ ಹೆಣ್ಣು ಮಾನಸಿಕ ಬಾಧೆಗೀಡಾಗಬಹುದು.

ಹಾಗಾಗಿ ಇಂದು ಮೊದಮೊದಲಿಗೆ ಬ್ರಾ ತೊಡುವವರಿಗೆಂದೇ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಬ್ರಾ ಬಂದಿದೆ. ಇದು ಬನಿಯನ್ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಪ್ ಇಟ್ಟು, ಹುಕ್ ಇಲ್ಲದೆ ಬರುವ ಬ್ರಾ. ಇದು ಹೊಸದಾಗಿ ಧರಿಸುವ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗದು. ಒಳ ಉಡುಪು ಧರಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವೂ ಮನವರಿಕೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

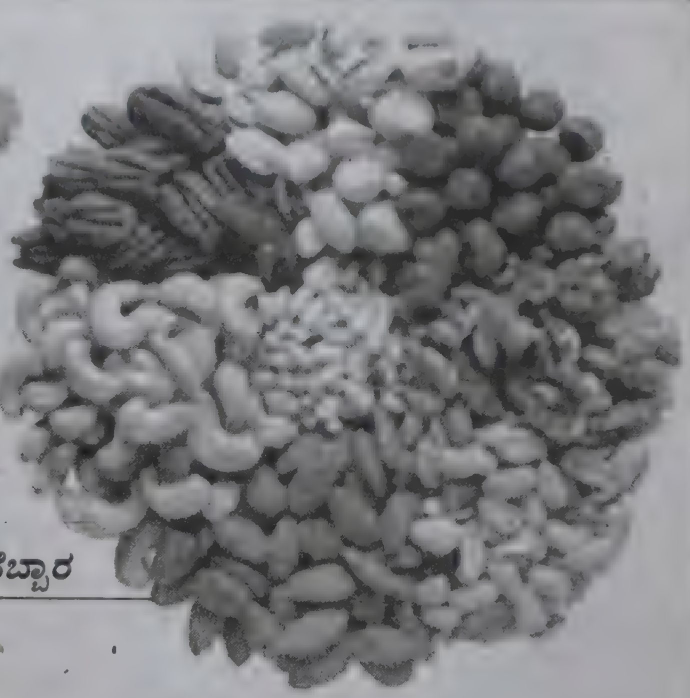
ಆಮೇಲೆ ಋತುಮತಿಯಾಗುವ ವೇಳೆಗೆ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಬ್ರಾವೇ ಹುಕ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಮುಂದೆ ಧರಿಸಬೇಕಾದ ಬ್ರಾ ಬಗ್ಗೆ ಆಕೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಮದುವೆಯಾದ ಹೆಂಗಸರು, ಕಚೇರಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಹೆಂಗಸರು ಅಳತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತಮ್ಮ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಆರನೇ ಮಾಸದಿಂದ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ತುಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ತೊಡಬೇಕು. ತುಂಬ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ತೊಡುವುದಂತೂ ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಡುಕುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆಂದೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಬ್ರಾ ಹಾಗೂ ಪ್ಯಾಂಟಿಗಳಿವೆ. ಅವನ್ನು ತೊಡಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತಾಗ ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲೂಡಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕಾಗಿ ಬ್ರಾ ಧರಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು. ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೇ ಆದರೂ ಬ್ರಾ ಧರಿಸದಿರುವುದರಿಂದ ಅವರ ಸ್ತನ ಜೋತುಬೀಳುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲೂಡುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆಂದು ವಿಶೇಷ ಬ್ರಾಗಳಿವೆ. ಅವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಅದೇ ರೀತಿ ವಯಸ್ಸಾದವರೂ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ತೊಡಬೇಕು. ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಧರಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಬಾಧಕ ಖಂಡಿತವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ●

ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು



ಪ್ರಕಾಶ ಹೆಬ್ಬಾರ

ನಾವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎಷ್ಟೊಂದು ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ? ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಘನ ರೂಪದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ-ಪಾತ್ರವೂ ದೊಡ್ಡದು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳು ಎಂದೂ ಕರೆಯಬಹುದು. ನಿತ್ಯ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಹಲವು ವಿಧದ ಧಾನ್ಯಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲಗಳು, ಮಾಂಸ ಈ ರೀತಿಯವುಗಳೆಲ್ಲ ಘನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಾಲಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಾಲು, ಚಹ, ಕಾಫಿ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮೊದಲಾದ ಪಾನೀಯಗಳೆಲ್ಲ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳ ಸಾಲಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ.



ನಾವು ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವದು ಕೇವಲ ನಾಲಿಗೆ ಚಪಲ, ಚಟ ಅಥವಾ ಹವ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ಅಂಥ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಾನೀಯಗಳಿಂದಲೂ ನಾವು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಪಡೆದೇ ತೀರುತ್ತೇವೆ.

ಯಾವುದೇ ಜೀವಿಗಾದರೂ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಚೈತನ್ಯ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅದು ಹೈಟೆಕ್ ಯುಗದ ಮಾನವನಿಂದಲೂ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ನಾವು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಲಿ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲಿ, ಮಾತಾಡಲಿ, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೂ ಕೂಡ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುವದು ಶರ್ಕರ, ಪಿಷ್ಠ ಮೊದಲಾದ ಅಂಶಗಳಿಂದ. ಸವೆದ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಪುನರ್ರಚನೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಪ್ರೋಟಿನು. ಹಾಗೆಯೇ ಮೇದಸ್ಸು ನಮಗೆ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಬೇಕು.

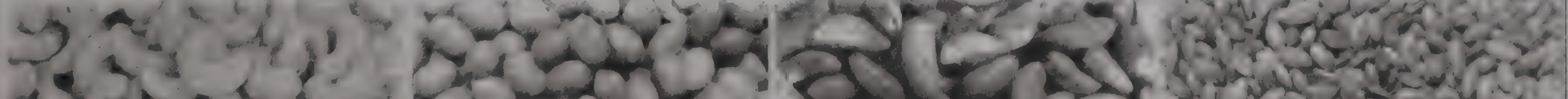
ದೇಹ ಪೋಷಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರದ ಅಂಶಗಳೇ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳು. ಅಂಥ ಆಹಾರ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವಾಗಿರಬೇಕು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಪುನಶ್ಚೇತನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ, ಕೋಶಿಕೆಗಳ ಪುನರ್ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಇವೇ ಆಧಾರ. ಹಸಿರು ಹಾಗೂ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿಗಳು, ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನಂಥ ಹುಳಿ ಅಂಶವಿರುವ ಪದಾರ್ಥ, ಇತರ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹೈನು ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಬಟಾಣಿಗಳಂಥ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಅಂಶದ ವಸ್ತುಗಳು, ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಯಂಥ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಮೇದಸ್ಸು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಐದು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಗಳು, ಮೇದಸ್ಸು, ಪ್ರೋಟಿನು, ಖನಿಜಗಳು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು - ಇವೇ ಆ ಐದು ಪ್ರಮುಖ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು.

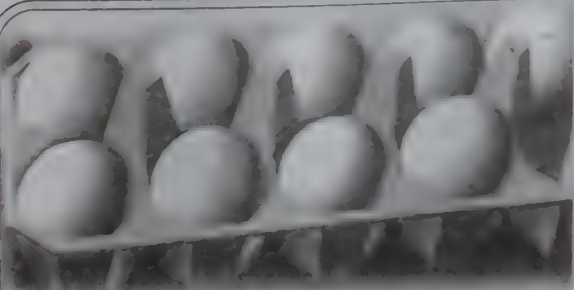
ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಠಗಳು

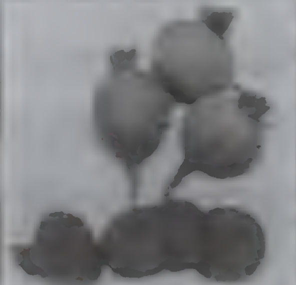
ಇವು ಇಂಗಾಲ, ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಜಲಜನಕಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ತಯಾರಾಗುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು. ಇವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಾಖವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಚೈತನ್ಯ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂಥ ಅಂಶ ಇವು. ಇದರೊಂದಿಗಿರುವ ಸೆಲ್ಯುಲೋಸ್ ಎಂಬ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಠವು ಹೇರಳವಾಗಿದೆ.

ಮೇದಸ್ಸು

ಇದೂ ಕೂಡ ಇಂಗಾಲ, ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಜಲಜನಕಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದಲೇ ತಯಾರಾಗುವ ಉತ್ಪನ್ನ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುವ ಚೈತನ್ಯ ಮಾತ್ರ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಠಕ್ಕಿಂತ ಹಲವು ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ. ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಅಂಗಾಶವನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿದಿರುವ ಮೇದಸ್ಸು, ದೇಹದ ಶಾಖ ಹೊರಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವದು ಮೇದಸ್ಸಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ. ಇದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಪದಾರ್ಥವಲ್ಲ. ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ, ಎಣ್ಣೆ ಮೊದಲಾದ ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಮೇದಸ್ಸು ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅನ್ನ ಮತ್ತಿತರ ಪದಾರ್ಥಗಳಂತೆ ಸೌಟಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕದೆ ಚಮಚೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕುವದು ರೂಢಿ. ಅಂದರೆ ಅಷ್ಟು









ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶ ಒದಗಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೋಟಿನು

ನಿರಂತರ ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ಸವೆಯುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಪುನರ್ರಚನೆ, ದೇಹದ ಕೋಶಿಕೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ತದ್ದು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯದಾಯಕವೂ ಹೌದು. ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಹಾಲು, ಕೆನೆ, ಹುರುಳಿ, ಗೋಧಿ, ಉದ್ದು, ಕಡಲೆ ಮೊದಲಾದವು ಪ್ರೋಟಿನುಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ದುರ್ದೈವದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇಂದು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಇಂದು ಹಲವು ರೀತಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಜನರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ.

ಖನಿಜಗಳು

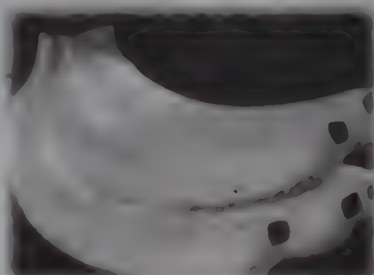
ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲುಬು, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಪಾತ್ರ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಅವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಪೋಷಣೆಗೆ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅನೇಕ ಜೀರ್ಣರಸಗಳೂ ಖನಿಜಾಂಶಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸೋಡಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ರಂಜಕ, ಕಬ್ಬಿಣ, ತಾಂಮ್ರ, ಅಯೋಡಿನ್, ಕೆಲ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸತು, ಸಿಲಿಕಾನ್, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ ಮೊದಲಾದ ಲವಣಾಂಶಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ.

ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿಯೇ ಸೋಡಿಯಂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮೆಂತ್ಯೆ, ದಂಟು, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವು, ಅಗಸೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಕರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಮೂರು ಗ್ರಾಂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ತು ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇದು ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ದಂಟು, ಮೆಂತ್ಯೆ, ಕೊತಂಬರಿ, ಪುದಿನ, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಎಳ್ಳು, ಸಾಸಿವೆ, ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು, ಬೆಲ್ಲ, ಕರ್ಜೂರ, ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ.

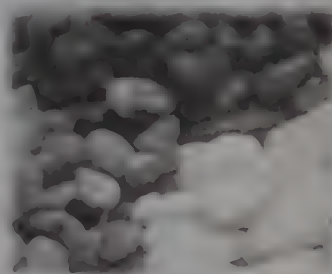
ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು

ಇವು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣ ಅತ್ಯಲ್ಪ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಕೊರತೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪ್ರಮಾದ ಘೋರ. ಇದರಿಂದ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಬೇಕು. ಇದು ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಕೋಸು, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿ, ಗೆಣಸು, ಬಟಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಧಾನ್ಯಗಳು, ಮಾಂಸಗಳು, ಕಾಯಿ, ಬೀಜ, ಯೀಸ್ಟ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಬಿ' ವಿಟಮಿನ್ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ದೇಹಕ್ಕೆ 'ಸಿ' ವಿಟಮಿನ್ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಪಿತ್ತವ್ಯಾಧಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ನಿಂಬೆ,







ಕಿತ್ತಳೆ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಬಟಾಣಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ರಸದಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ವಿಟಮಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಎಲುಬು, ಹಲ್ಲುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಲು ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಅಗತ್ಯ. ಎಳೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ಪಾತ್ರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಹಾಲು, ಮೊಳಕೆಭರಿತ ಗೋಧಿ, ನೆಲಗಡಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಲಭ್ಯ.

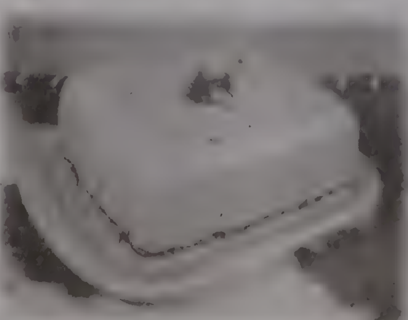
ಕೂದಲಿನ ಪೋಷಣೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎಚ್' ಅಗತ್ಯ. ಇದು ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಕೆ' ಬೇಕು. ಎಲೆ ಕೋಸು, ಹೂಕೋಸು, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಮೊಳಕೆಬರಿಸಿದ ಗೋಧಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಲೋಮನಾಳಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಪಿ' ಬೇಕು. ಇದು ಕಿತ್ತಳೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವೆನಿಸುವಷ್ಟು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯವೆಂದರೆ ಹಾಲು. ಆಹಾರಕ್ಕೆ ರುಚಿ, ಪರಿಮಳಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅವು ಹೆಚ್ಚು ಜೀರ್ಣಕಾರಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದರೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಇಂಗು, ದಾಲಚಿನಿಗಳಂಥ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು.

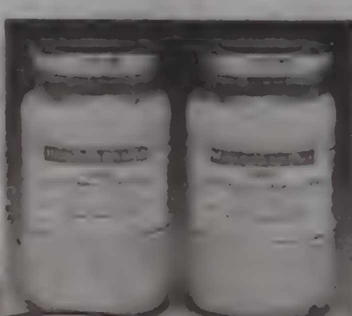
ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಮಾನ ಕ್ಯಾಲರಿ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ದೊಡ್ಡ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳೆಂದು ಎರಡು ಬಗೆ. ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ನೀರಿನ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಒಂದು ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಶಾಖದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕ್ಯಾಲರಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಸಣ್ಣ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳಿದ್ದರೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕ್ಯಾಲರಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕ ಗಂಡಸಿಗೆ ಸರಾಸರಿ 3000 ರಿಂದ 3200 ಹಾಗೂ ಹೆಂಗಸಿಗೆ 2200ರಿಂದ 2300 ದೊಡ್ಡ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳು ಬೇಕು. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರವರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕ್ಯಾಲರಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹಾಗೂ ಹಾಲೂಡಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ 300 ಕ್ಯಾಲರಿ ಜಾಸ್ತಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ಚಹ, ಕಾಫಿಗಳಲ್ಲೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಇವು ಜೀರ್ಣಕಾರಕ ಪಾನೀಯಗಳು ಎನ್ನಬಹುದು. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರು ಊಟವಾದ ಬಳಿಕ ಹಾಲು ಬೆರೆಸದ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯಲು ಇದೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು ಹಣ್ಣಿನ ಸತ್ವಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ.

ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ನಾವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಕಲ ಸತ್ವಗಳಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ನೀಡಿ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವತ್ತ ಪ್ರಥಮ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ.





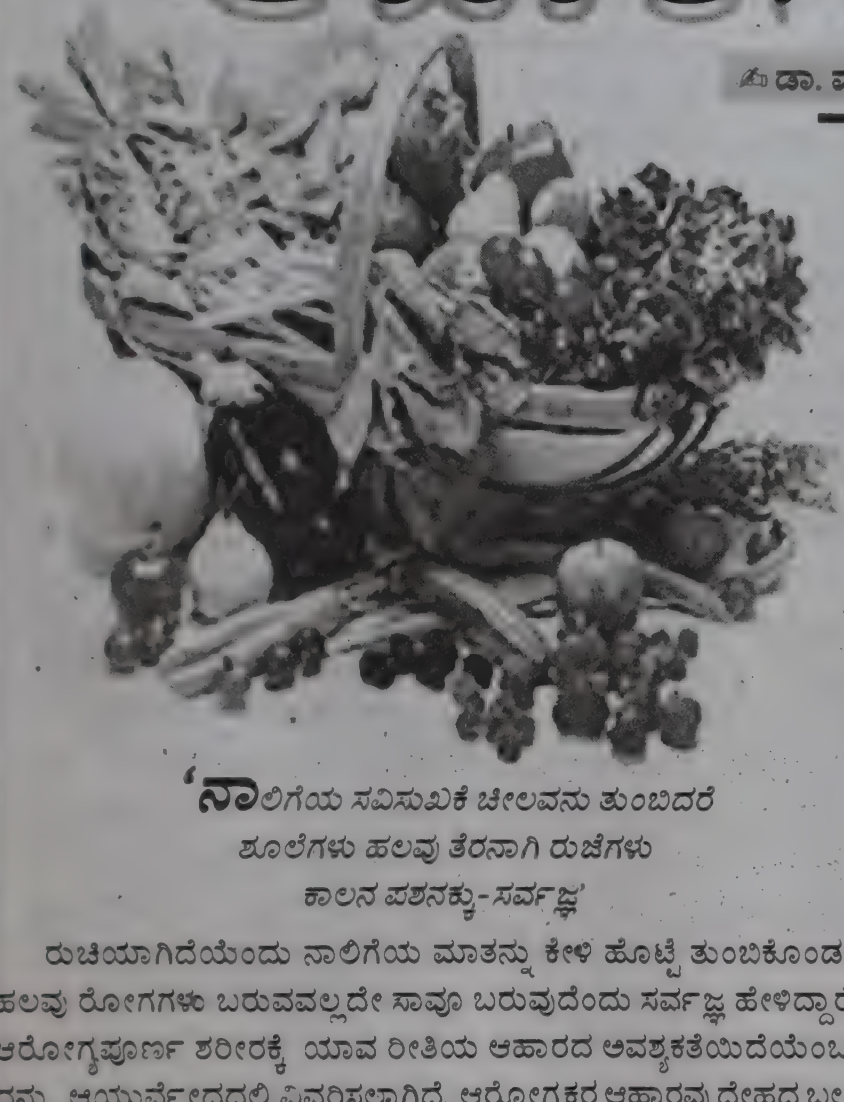


ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕ ಆಹಾರಗಳು



✍ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

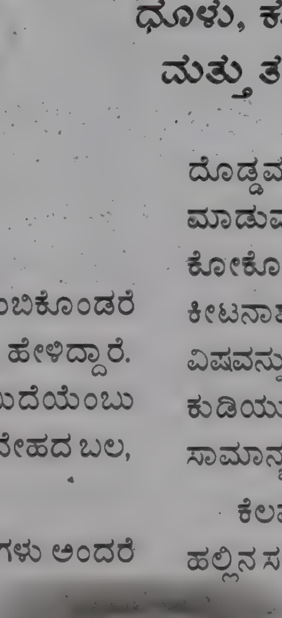
ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡದೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಕಷ್ಟ, ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಕಷ್ಟ. ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಭೋಜನ ಮಾಡಿದರೆ ಬಲ, ಗಾತ್ರ, ಓಜಸ್ಸು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಭೋಜನ ಮಾಡಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ದೋಷಗಳೆಲ್ಲ ಪ್ರಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಮಗೆ ಬೇಡದಿರುವ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸದ, ಸೀದುಹೋದ, ಒಣಗಿದ, ಅತಿ ತಣ್ಣಗಾದ, ಧೂಳು, ಕೂದಲು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಅರ್ಧಬೆಂದ ಮತ್ತು ತಡವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.



'ನಾಲಿಗೆಯ ಸವಿಸುಖಕೆ ಚೀಲವನು ತುಂಬಿದರೆ
ಶೂಲೆಗಳು ಹಲವು ತೆರನಾಗಿ ರುಜೆಗಳು
ಕಾಲನ ಪಶನಕ್ಕು-ಸರ್ವಜ್ಞ'

ರುಚಿಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ನಾಲಿಗೆಯ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡರೆ ಹಲವು ರೋಗಗಳು ಬರುವವಲ್ಲದೇ ಸಾವೂ ಬರುವುದೆಂದು ಸರ್ವಜ್ಞ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವು ದೇಹದ ಬಲ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ತೇಜಸ್ಸಿಗೆ ಕಾರಣೀಭೂತವಾಗಿದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಂದರೆ ಬೇಕರಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ಬೇಲ್ ಪುರಿ, ಮಸಾಲಾಪುರಿ, ಗೋಬಿಮಂಚೂರಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದರೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಖಂಡಿತ ಒಳ್ಳೆಯವಲ್ಲ. ಹಾಗಂತ ಅವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲೇಬಾರದೆಂದಲ್ಲ. ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ.



ನಾವು ಶಾಲೆಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಕಂಡು ಬರುವುದೇನೆಂದರೆ, ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ಸೇವಿಸುವ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ, ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಚೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್‌ಗಳೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಬೇರೆ ಹೇಳಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ ಚಿಕ್ಕವರು, ದೊಡ್ಡವರೆನ್ನದೇ ಎಲ್ಲರೂ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗಿರುವುದು. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಬದಲು ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನೇ (ಪೆಪ್ಸಿ, ಕೋಕೋ ಕೋಲಾ) ಕುಡಿಯುವ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಅಂಶವಿರುವುದು ಮೊನ್ನೆಯಷ್ಟೇ ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ನಿಧಾನ ವಿಷವನ್ನು ಕುಡಿದು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುವುದು ಸರಿಯೇ? ಅಲ್ಲದೇ ಅದನ್ನು ಕುಡಿಯುವು ದರಿಂದ ಎಸಿಡಿಟಿಯಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಕೆಲವರು ಬೆಡ್‌ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಲ್ಲಿನ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸಲೀಸಾಗಿ ಉದರಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗಿ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಆರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವರಿಗೆ 80 ವರ್ಷವಾದರೂ ಹಲ್ಲುಗಳು ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲು ಬೀಳೋದಿರಲಿ, ಹುಳುಕು ಕೂಡ ಆಗಿರೋದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗಿರುವ ಕಾಳಜಿ.

ಹಿಮಾಲಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದ ಜನರಲ್ಲಿ 90ರಿಂದ 100 ವರ್ಷ ಜೀವನಾವಧಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅವರನ್ನು ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅವರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದ ಜೀವನ. ಆಹಾರ ಮಾನವನ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದದ್ದು. ಹಸಿವನ್ನು ತಣಿಸಲು, ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವಿಶ್ವದ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳೇ ಆಹಾರದ ಸೃಷ್ಟಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಅದ್ದರಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ಪಾರ್ಥಿವ (ಭೂಮಿ ತತ್ವ) : ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಘನವಾದ ಆಹಾರಗಳು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ವಗರು ರುಚಿ, ಅಧಿಕ ಸಿಹಿ ರುಚಿ ಮತ್ತು ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಈ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದರೆ- ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆ ನೀಡುವಂತಹುದು. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತ್ವ, ಬಲ, ತೂಕ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

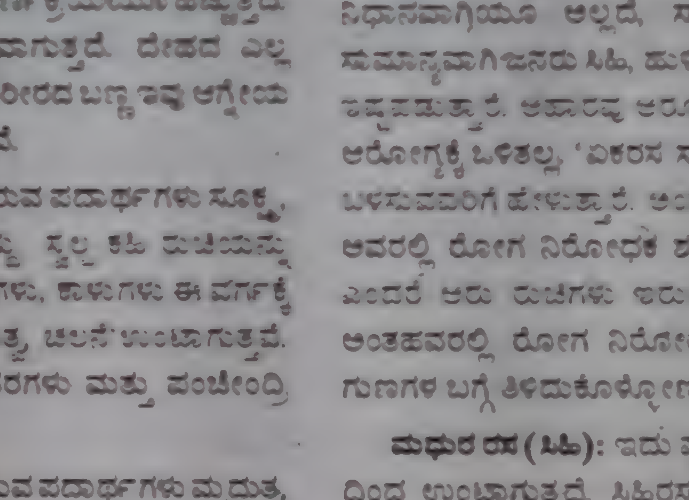
2. ಆಪ್ಯ (ನೀರಿನ ತತ್ವ) : ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ದ್ರವ್ಯಾಹಾರಗಳು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಒಗರು, ಉಪ್ಪಿನ ರುಚಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೂ 'ರುಚಿ' ಗುಣವನ್ನು ನೀಡುವುದೇ ಆಪ್ಯ ಮಹಾಭೂತವಾಗಿದೆ. ಈ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ಆಹಾರಗಳೆಂದರೆ- ನೀರು, ಹಾಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ತರಕಾರಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರು (ಸೂಪ್), ತುಪ್ಪ. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ನಿಗ್ಧತ್ವ, ತೇವಾಂಶ, ದೃಢತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತ, ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ದ್ರವಗಳು, ಶುಕ್ರ, ಆರ್ತವ, ಸ್ವೇದ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಪ್ ಮಹಾಭೂತವೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

> **ರಕ್ತಹೀನತೆ :**
> ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ
> ಬಳಲುವವರು
> ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು
> (ಜರಡಿಯಾಡಿಸದೇ)
> ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ
> ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ
> ಸೇವಿಸಬೇಕು.

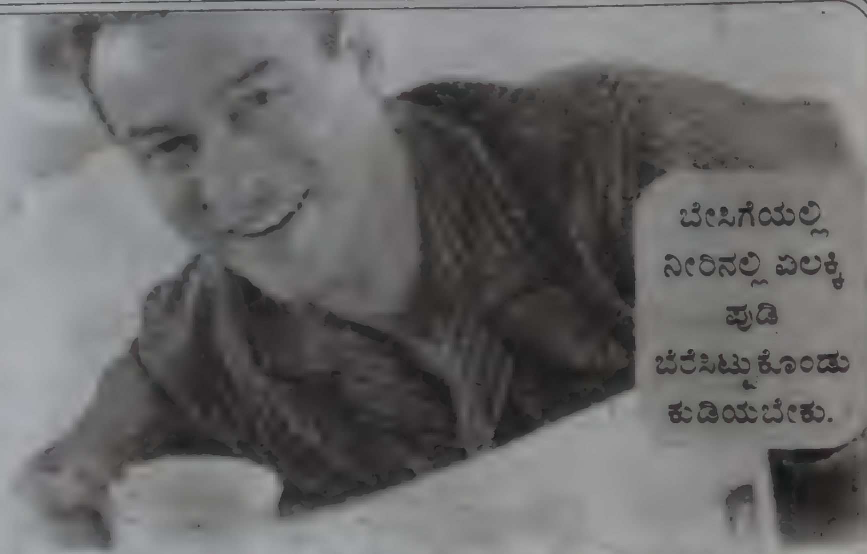
3. ಆಗ್ನೇಯ (ಬೆಂಕಿಯ ತತ್ವ) : ಈ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಖಾರ ರುಚಿ ಹೊಂದಿದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ (ಹಸಿರು ಮತ್ತು ಕೆಂಪು), ಕರಿಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಶುಂಠಿ ಮುಂತಾದವು ಆಗ್ನೇಯ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದಲ್ಲದೇ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಜೀರ್ಣರಸಗಳು, ದೃಷ್ಟಿ, ಶರೀರದ ಬಣ್ಣ ಇವು ಆಗ್ನೇಯ ಅಂಶಗಳಿಂದುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

4. ವಾಯುವ್ಯ (ಗಾಳಿಯ ತತ್ವ) : ಈ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮ, ಒರಟು, ಒಣಗುವಿಕೆ, ಒಗರು ರುಚಿ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಹಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಬೇಳೆಗಳು, ಕಾಳುಗಳು ಈ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಲಘುತ್ವ, ಚಲನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಾಯುವ್ಯ ತತ್ವವು ಚರ್ಮ, ಮೂಳೆ, ನರಗಳು ಮತ್ತು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

5. ಆಕಾಶೀಯ (ಆಕಾಶ ತತ್ವ) : ಈ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮೃದುತ್ವ, ಲಘುತ್ವ, ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಗುಣವೆಂದರೆ ಶಬ್ದ. ಹುರಿದಿರುವ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಈ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಜೀವಕೋಶಗಳ ರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಕಾಶ ತತ್ವ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ: ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ರೋಗಿಯಾಗಲಿ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ತರದ ಹಿಟ್ಟುಗಳು, ಉದ್ದು, ಹಾಲು ಮುಂತಾದವು ಗುರು ಗುಣವುಳ್ಳವಾದ್ದರಿಂದ ಅಂದರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗವುಗಳಾದುದರಿಂದ ಅರ್ಧಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರವೇ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಮುಂತಾದವು ಲಘು ಗುಣವುಳ್ಳವಾದ್ದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವಷ್ಟು ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡದೇ ಸುಖವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಕಷ್ಟ, ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಕಷ್ಟ. ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಭೋಜನ ಮಾಡಿದರೆ ಬಲ, ಗಾತ್ರ, ಓಜಸ್ಸು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಭೋಜನ ಮಾಡಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ದೋಷಗಳೆಲ್ಲ ಪ್ರಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಮಗೆ ಬೇಡದಿರುವ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸದ, ಸೀದುಹೋದ, ಒಣಗಿದ, ಅತಿ ತಣ್ಣಗಾದ, ಧೂಳು, ಕೂದಲು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಅರ್ಧಬೆಂದ ಮತ್ತು ತಡವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

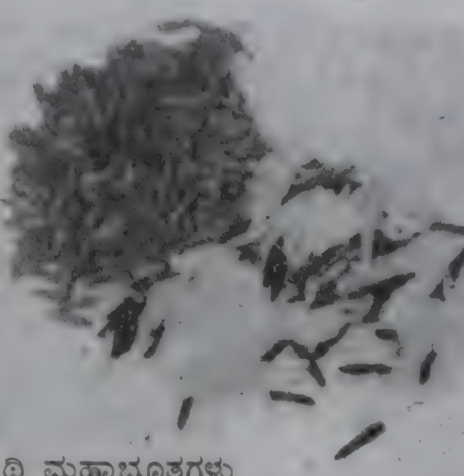


> ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ
> ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಏಲಕ್ಕಿ
> ಪುಡಿ
> ಬೆರೆಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು
> ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ನಮಗೆ ಒಗ್ಗಿದ, ಶುಚಿಯಾದ, ಸ್ನಿಗ್ಧವಾದ, ಬಿಸಿಯಾದ, ಹಗುರವಾದ, ಷಡ್ರಸಗಳು ಅಂದರೆ ಮಧುರ, ಆಮ್ಲ, ಲವಣ, ಕಟು, ತಿಕ್ತ, ಕಷಾಯ (ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರ, ಒಗರು, ಕಹಿ) ರಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಮಧುರ ರಸವೇ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಅತಿ ಬೇಗನೆಯಲ್ಲದೆ, ಅತೀ ನಿಧಾನವಾಗಿಯೂ ಅಲ್ಲದೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರವು ಆರೂ ರುಚಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುವುದು ವಿರಳ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಿತಲ್ಲ. 'ಏಕರಸ ಸಾತ್ಮ' ಎಂದು ಒಂದೇ ರುಚಿಯನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವವರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂತವರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. 'ಸರ್ವರಸ ಸಾತ್ಮ' ಎಂದರೆ ಆರು ರುಚಿಗಳು ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಳಸುವವರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಷಡ್ರಸಗಳ ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣವೇ?

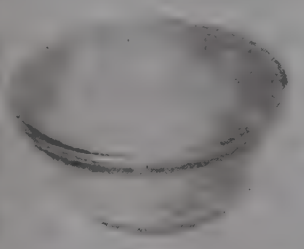
ಮಧುರ ರಸ (ಸಿಹಿ): ಇದು ಪೃಥ್ವಿ ಮತ್ತು ಆರು ಮಹಾಭೂತಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಹಿರಸ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವಂತಹುದು. ಇದು ರಕ್ತ, ಮಾಂಸಖಂಡ, ಮೇದಸ್ಸು, ಮೂಳೆ, ಶುಕ್ರ, ಆರ್ತವ ಮತ್ತು ಓಜಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಜೀವನಾವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೇ ಮೈಕಾಂತಿಯನ್ನು, ಬಲವನ್ನು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚರ್ಮವನ್ನು ಮತ್ತು ಕೂದಲಿಗೆ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹುದಾದ್ದರಿಂದ ದಪ್ಪಗಾಗಲು ಬಯಸುವವರು ಸಿಹಿರಸ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ವಾತದೋಷಗಳನ್ನು ಇದು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಿಹಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕಫದೋಷದ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಆಲಸ್ಯ, ಅತಿನಿದ್ರೆ, ಮೈಭಾರ, ಏದುಬ್ಬಸ, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಜ್ವರ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ರಕ್ತನಾಳ, ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸಿಹಿರಸವು ಶರೀರದ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆಯಾದರೂ ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಬೆಲ್ಲ, ಅಕ್ಕಿ, ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಬ್ರೆಡ್, ಎಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ರುಚಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಆಮ್ಲ ರಸ (ಹುಳಿ): ಆಮ್ಲರಸದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಪೃಥ್ವಿ ಮಹಾಭೂತಗಳು ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಹುಳಿರಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದಲ್ಲದೇ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರಸ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ರುಚಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ವಾತದೋಷವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ಪಿತ್ತ, ಕಫದೋಷಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಮ್ಲರಸ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕಫವನ್ನು ನೀರಾಗಿಸುವುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಡಿಲತೆ, ಕೃಶತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ದುರ್ಬಲತೆಯುಳ್ಳವರು ಆಮ್ಲರಸ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮೈ ಊತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗುಣಗಳಿಂದ ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ, ಹುಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ, ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ, ಮೂಳೆಮುರಿತದಲ್ಲಿ, ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳ ಕಡಿತದಲ್ಲಿ, ಊತದಲ್ಲಿ ಗಾಯವು ಕೀವಿನಿಂದ ತುಂಬುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹುಳಿಯ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ, ಎದೆಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉರಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮಾದಳ, ಮೂಸಂಬಿ, ಪುನವುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಳಿರಸ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಲವಣ ರಸ (ಉಪ್ಪು): 'ಉಪ್ಪಿಗಿಂತ ರುಚಿಯಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಗಾದೆ ಮಾತು ಕೇಳದವರಾರು? ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ರುಚಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಜಲ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿ ಮಹಾಭೂತಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಕಾರಿ. ಲವಣರಸವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚಲನಾಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಶುಚಿಕಾರಕ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ತೇವಾಂಶವನ್ನು, ಹಸಿವೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತ, ಕಫ ದೋಷಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಲವಣವು ಎಲ್ಲ ರುಚಿಗಳನ್ನು ಮಂಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಜೊಲ್ಲುರಸವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಲವಣರಸದ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆಯು ಪಿತ್ತ, ರಕ್ತದೋಷವನ್ನು ವಿಕಾರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಯಾರಿಕೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಲೆಸುತ್ತು, ಶಾಖೋತ್ಪತ್ತಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬೀಳುಸುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸುಕ್ಕು, ಬಿಳಿಗೂದಲು, ಆಂತರಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿ, ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿ, ಇಸಬು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಲವಣರಸ ಪ್ರಧಾನವಾದವುಗಳೆಂದರೆ ಅಡಿಗೆಉಪ್ಪು, ಸೈಂದವಲವಣ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಕಟು ರಸ (ಖಾರ): ಕಟು ರಸವು ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ವಾಯು ಮಹಾಭೂತಗಳ ಸಂಯೋಗವಾಗಿದೆ. ಈ ರಸವು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಡುವುದಲ್ಲದೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ, ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಟುರಸದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸ್ಥೂಲತೆ, ಊತಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಮಿಹರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೇ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕಫ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ವಾತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಟುರಸವನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ರಜೋದೋಷವನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಮಾನಸಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ, ತಲೆಸುತ್ತು, ಗಂಟಲು ಉರಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಉಷ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಬಲನಾಶ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಟುರಸ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವ ದ್ರವ್ಯಗಳೆಂದರೆ- ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ತಿಕ್ತರಸ (ಕಹಿ) : ಇದು ಆಕಾಶ ಮತ್ತು ವಾಯು ಮಹಾಭೂತಗಳಿಂದುಂಟಾಗಿದೆ. ಆಹಾರಕ್ಕೆ ರುಚಿ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಜಂತುಹುಳುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ತಲೆಸುತ್ತನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದಲ್ಲದೇ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ದೃಢತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿ ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಹೀರುತ್ತದೆ. ಮೇದಸ್ಸು, ಮಾಂಸ, ಸ್ನೇಹ, ಮಜ್ಜೆ, ಕೀವು, ಬೆವರು, ಮೂತ್ರ ಹಾಗೂ ಮಲಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಧಿಕ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ತೂಕ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮತೋಲನ, ತಲೆಸುತ್ತು, ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು ಮತ್ತು ವಾತವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಲಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ತಿಕ್ತರಸ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

> **ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ :**
> ರಾಗಿಹಿಟ್ಟು ಇಲ್ಲವೇ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಉದ್ದು ಮತ್ತು ಮೆಂತ್ಯ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ದೋಸೆ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಉತ್ತಮ.

ಕಷಾಯ ರಸ (ಒಗರು) : ಇದು ಪೃಥ್ವಿ ಮತ್ತು ವಾಯು ಮಹಾಭೂತಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಇದರ ಗುಣಗಳೆಂದರೆ- ಗುರುತ್ವ, ರೂಕ್ಷತ್ವ ಮತ್ತು ಶೀತ. ಕಷಾಯರಸ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದಲ್ಲದೇ ನಿದ್ರಾಕಾರಕವೂ ಹೌದು. ಇದನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಒಣಗಿಸುತ್ತದೆ, ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿನ ಕಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಬಲಹೀನತೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸುವಾಗ ಮತ್ತು ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ಅಪಾನವಾಯುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಷಾಯ ರಸದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸುಸ್ತು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸಂಕೋಚ, ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಚಲನೆ, ಮುಖದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಆರು ರಸಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರ ವೆಂದರೆ -ಗೊಜ್ಜು, ಚಟ್ನಿ, ಪಾಯಸ, ಅನ್ನ, ಪಲ್ಯ, ಸಾರು, ಹುಳಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನೊಳಗೊಂಡ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತೀಯರ ಊಟ.



ಅನ್ನೇನ ಕುಕ್ಷಿರ್ದ್ವಾವಂಶೌ ಪಾನೇನೈಕಂ ಪ್ರಪೂರಯೇತ್ ।
ಆಶ್ರಯಾಂ ಪವನಾದೀನಂ ಚತುರ್ಥಮ್ ವಿಶೇಷಯೇತ್ ।

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅರ್ಧಭಾಗವನ್ನು ಆಹಾರದಿಂದಲೂ, ಕಾಲು ಭಾಗ ನೀರಿನಿಂದಲೂ ಹಾಗೂ ಉಳಿದ ಕಾಲು ಭಾಗ ಗಾಳಿಗಾಗಿಯೂ ಬಿಟ್ಟಿರಬೇಕು.

ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಆಪ್ತರಾದವರೊಡನೆ ಕುಳಿತು ಭೋಜನ ಮಾಡಬೇಕು. ಜೀವಿಸಲಿಕ್ಕಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕೇ ಹೊರತು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವಿಸಬಾರದು. ಕಂಡ ಕಂಡಲ್ಲಿ ಮನಬಂದಂತೆ ಬಾಯಿ ಚಪಲಕ್ಕೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ.

'ಹಸಿವಿಲ್ಲದುಣಬೇಡ ಹಸಿದು ಮತ್ತಿರಬೇಡ
ಬಿಸಿಗೂಡಿ ತಂಗಳುಣಬೇಡ
ವೈದ್ಯನ ಬೆಸಸಲೇ ಬೇಡ ಸರ್ವಜ್ಞ'

ಸರ್ವಜ್ಞ ಹೇಳುವ ಮಾತು ಎಷ್ಟು ಸತ್ಯವಾದುದಲ್ಲವೆ? ಆಧುನಿಕ ಯುಗದ ಮನುಷ್ಯ ಇದನ್ನು ಮರೆತಿದ್ದೇ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಲ್ಲವೆ? ಸರ್ವಜ್ಞನ ಮತ್ತೊಂದು ವಚನ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ ಗೊತ್ತೆ?

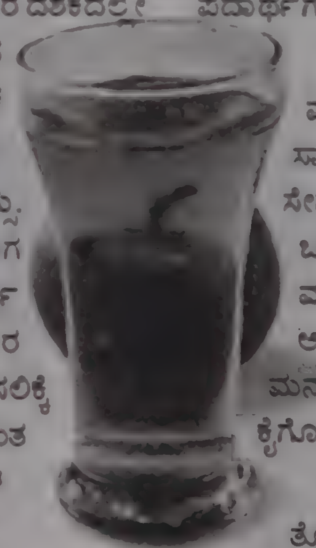
'ರುಚಿಗಳನು ನೆರೆಗೆಳೆದು, ಹುಚಿಗಳಮರೆವಂಗೆ
ಪಚನವದು ಬೆಳಗಿ ಬಲದಿ ಬಾಳುವನೆಂಬ
ವಚನವೊಂದಿಹುದು - ಸರ್ವಜ್ಞ '

ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿಯನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವವನಿಗೆ ಪಚನಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಸಿ ಶಕ್ತಿವಂತನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವನು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಆಹಾರವು ಶರೀರದ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ.

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಸಿಡಿಟಿಯ ತೊಂದರೆ ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವಾಗ ಹಿತಭಾಕ್, ಮಿತಭಾಕ್ ಮತ್ತು ಋತುಭಾಕ್ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಹಿತಭಾಕ್ ಎಂದರೆ ಹಿತವಾದುದು, ಸಾತ್ವಿಕವಾದುದು. ಮಿತಭುಕ್ ಎಂದರೆ ಮಿತವಾಗಿ, ಋತುಭುಕ್ ಎಂದರೆ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಾತ್ವಿಕವಾದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಮಿತವಾಗಿ, ಋತುಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳು ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಪಾಕಿಸ್ತಾನಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುವ ಹಿಮಾಲಯ ಹನ್ಜಾ ಕಣಿವೆಯ ಜನರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹುಡುಕಿದರೂ ಸಿಕ್ಕುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಸುಲಭವಾಗಿ 90 ಹಾಗೂ 100 ವರ್ಷ ಜೀವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. 70-80 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತಿ ಪ್ರಯಾಸಕರವಾದ 'ಪೋಲೋ' ಆಟ ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಸಾವು ಕೂಡ ಯಾವುದೇ ರೋಗಗಳಿಲ್ಲದೆ, ನರಳಾಟವಿಲ್ಲದೆ, ತುಂಬು ಜೀವನದ ನಂತರ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅವರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಸರಳ ಜೀವನ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣಗಳೆಂದು ಡಾ. ರಾಬರ್ಟ್ ಮೆಕ್ಕಾರಿಸನ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ 1930ರ ದಶಕದಲ್ಲೇ ರುಜುವಾತು ಮಾಡಿದ್ದರು. ಕಳೆದ 50 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಗಳೂ, ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಜೀವನಗಳೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳೆಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ.



ಮನಸ್ಸಿನ ಗುಣಗಳು ಮೂರು. ಅವು-ಸತ್ವ, ರಜ ಮತ್ತು ತಮಸ್ಸು. ಮನಸ್ಸು ಉದ್ವಿಗ್ನಗೊಂಡಾಗ, ಕೋಪಗೊಂಡಾಗ, ಶೋಕತಪ್ತವಾದಾಗ ಹಾಗೂ ಭಯದಿಂದ ಕೂಡಿದಾಗ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಊಟ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಬಾರದು. ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಇಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಜೀರ್ಣರಸಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಪಾತ್ರವೂ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವವಾದುದು. ಮನಸ್ಸು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಈ ರಸಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರವನ್ನು ಸಾತ್ವಿಕ, ರಾಜಸಿಕ ಮತ್ತು ತಾಮಸಿಕ ಎಂದು ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಸೇಬು, ಸಪೋಟ, ಬಾಳೆ, ಮಾವು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು. ಶೇಂಗಾಬೀಜ, ಬಾದಾಮಿ, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಕಾಳುಗಳು, ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಗಜ್ಜರಿ, ಸೌತೆ, ಹುರೇಕಾಯಿ ಮುಂತಾದ ತರಕಾರಿಗಳು. ಇವುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರವೂ, ಆರೋಗ್ಯಕರವೂ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವು ಆಯುಸ್ಸು, ಉತ್ಸಾಹ, ಶಕ್ತಿ, ಸುಖ, ಪ್ರೀತಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವಂತಹುದು. ರಾಜಸಿಕ ಆಹಾರಗಳೆಂದರೆ ಮಸಾಲೆವಡೆ, ಉದ್ದಿನವಡೆ, ಪಕೋಡ, ಬಹಳ ಖಾರ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಬಿಸಿ, ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರುವವುಗಳು, ಒಣಗಿ ಹೋಗಿರುವವುಗಳು, ಸೀದುಹೋಗಿರುವವುಗಳು ಮತ್ತು ಹುರಿದವುಗಳು (ಚಿಪ್ಸ್). ಇವೆಲ್ಲ ರುಚಿಕರವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾದವುಗಳು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನೋವು, ದುಃಖ ಹಾಗೂ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡತಕ್ಕಂತಹ ಆಹಾರಗಳು.

ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕತೆಯ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಚಾಟ್‌ಕಾರ್ನರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ನಿಂತು ತಿನ್ನುವ, ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ಬೋಂಡ, ಬಜ್ಜಿ, ಪಕೋಡ ತಿನ್ನುವ ಪರಿಪಾಠ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳ ವ್ಯಾಮೋಹವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ರಾಜಸಿಕ ಆಹಾರಗಳೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇನ್ನು ಮನೆಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ದೃಶ್ಯವೆಂದರೆ -ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹಿರಿಯರವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ದೂರದರ್ಶನದ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಟಿ.ವಿ. ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಭೀಭತ್ಸ, ಭಯಂಕರ ಹಾಗೂ ಹಿಂಸೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಯನ್ನೋ, ಪಾನೀಯಗಳನ್ನೋ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಎಲ್ಲವೂ ಟಿ.ವಿಯ ಮೇಲೇ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೈ ಬಾಯಿ ಮಾತ್ರ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಭೆ, ಸಮಾರಂಭವಿರಲಿ ಭೋಜನದ ನಂತರ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಲು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಷ್ಟು ಭೂರಿಭೋಜನವುಂಡು ಮತ್ತೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ತಿನ್ನುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅದು ಗುರು ಆಹಾರವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ತಾಮಸಿಕ ಆಹಾರ ಯಾವುವೆಂದರೆ- ಅರ್ಧ ಬೆಂದಿರುವುದು, ಬೆಂದು ಒಂದು ಜಾವ ಸಮಯವಾಗಿರುವುದು, ಒಣಗಿ ಹೋಗಿರುವುದು, ದುರ್ಗಂಧದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ತಣ್ಣಗಿರುವುದು, ರಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಟ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಂಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ಶೀತಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಬಿಸಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತಾದ ಮೇಲೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರಗಳು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು 'ಪಥ್ಯಾಹಾರ' ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. 'ಪಥಿ ಸಾಧುಃ ಪಥ್ಯ' ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದದ್ದೇ ಪಥ್ಯ. ಯಾವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಧವಾದಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಬದಲಾವಣೆಯುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಯಾವುದು ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವೋ, ಸುಖ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆಯೋ ಅದುವೇ ಪಥ್ಯ. ಆದರೆ ಧಕ್ಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವವುಗಳೇ 'ಅಪಥ್ಯ'. ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ಸ್ವಸ್ಥನಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಅವನು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಯುಕ್ತತೆಯಿರಬೇಕು.

ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಸದ್ವಿಚಾರ, ಸದ್ಭಾವನೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ ಸತ್ಪಥವನ್ನು ತೋರುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವಿಹಾರಗಳೇ ಪಥ್ಯ. ಅಂತೆಯೇ ದುಷ್ಪಥವನ್ನು

ತೋರಿ ಮಾನವನ ಪತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವವು ಅಪಥ್ಯ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸರಿಯಾದ ಪಥ್ಯ ಅಂದರೆ ಮಾನವನು ತನಗೆ ಒಗ್ಗುವಂತಹ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ.



ಆಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರಶಾಂತ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವುದು ಅಪರೂಪ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಂತಹ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಸರಾಗವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿರಾಳವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಉದ್ವಿಗ್ನಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಬಹುಕಾಲ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ತೀವ್ರವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಹತ್ತರ ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಗತಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ದೇಹವು ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಜೋರಾಗಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಪಚನ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ, ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಹರಿಯತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಯುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ ಅನೇಕ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಖರ್ಚಾದ ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಅವುಗಳ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಜಠರಾಮ್ಲ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜಠರ, ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗುವುದು, ಒತ್ತಡದ ತಲೆನೋವು ಬರುವುದು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರುವುದು ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ನೂರಾರು ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸುಮಾರು ಅರವತ್ತಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ನಾವು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಸಾತ್ವಿಕವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ, ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಪ್ರಶಾಂತ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮನುಷ್ಯನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸು ಹೊಂದಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಳೆಗಾಲದ ಆಹಾರ (ವರ್ಷ ಋತು) : ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಹವಾಮಾನದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲತ್ವವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಳೆಯಿಂದಾಗಿ ಕಫವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿಯು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರ ರಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ, ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾದ, ಒಣ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕಫವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಕಹಿ ಮತ್ತು ಒಗರು ರಸದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು, ರೊಟ್ಟಿ, ಚಪಾತಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಹೆಸರುಬೇಳೆಯ ತೊವ್ವೆ, ಹುರಳಿಸಾರು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಪ್ಪು, ಖಾರ ಹಾಕಿರುವ ಕಾಳುಗಳ ಸೇವನೆ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೊಪ್ಪು ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರಕಿದರೂ, ಭೂಮಿಯ ಆಮ್ಲತ್ವವು ಇದಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ, ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಳುಗಳು ಮೊಟ್ಟೆ ಇಡುವುದರಿಂದ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ಮೂಲಂಗಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಹೀರೆಕಾಯಿ, ಹಸಿಶುಂಠಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನೀರಿನಂಶ ಅಧಿಕ ಇರುವ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ತೊಂಡೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವುದು ಬೇಡ. ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಗೆಣಸು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ಚಟ್ನಿಪುಡಿ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಹಪ್ಪಳ, ಸಂಡಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರು, ಬಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.



ಉಪವಾಸ: ಉಪವಾಸವು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ. ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಉಪವಾಸ ಆಚರಣೆ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣಾ ಕ್ರಮವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೇ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಕ್ರಮವೂ ಹೌದು. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲೂ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಮಿತಿಯನ್ನು ಅರಿತು ಉಪವಾಸವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿದ್ದಾರೆ. ದೇಹಬಲ ಮತ್ತು ಮನೋಬಲವುಳ್ಳವರು ಏನನ್ನೂ ಸೇವಿಸದೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸಬಹುದು. ಹಸಿವು ತಡೆಯಲಾಗದವರು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು, ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಹದಿನೈದು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಒಂದು ದಿನ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಉಪವಾಸಕ್ಕೆ ಎಂತಹ ಶಕ್ತಿಯಿದೆಯೆಂದು ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ತೋರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರಲ್ಲದೇ, ಉಪವಾಸ ಸತ್ಯಾಗ್ರಹದಿಂದ ಬ್ರಿಟಿಷರನ್ನೇ ಭಾರತದಿಂದ ತೊಲಗಿಸಿದರು. ಉಪವಾಸ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಅಧಿಕ ಉಪವಾಸದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ತಲೆಸುತ್ತು, ಬಳಲಿಕೆ, ಬಾಯಿರುಚಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಹ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಚಹಾಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಸುವಾಸನೆ ಬರುವುದಲ್ಲದೇ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು ಕೂಡ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ, ಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

ವಿರುದ್ಧಾಹಾರ: ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಡನೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಗಳು, ದುರ್ಬಲತೆ, ಓಜಸ್ಸು ನಾಶ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಲನ್ನು ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಹುಳಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಬೆಣ್ಣೆ, ಮೊಸರು, ಎಳನೀರನ್ನು ಪಂಚಲೋಹದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಮೀನನ್ನು ಮೊಸರು, ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಒಮ್ಮೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಮೊಸರು, ಹಾಲು, ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ನೀರಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ.

ಇಂದು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಮಿಲ್ಕ್‌ಶೇಕ್ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಹುಳಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ರಸ ತೆಗೆದು, ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಬೆರೆಸದೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಯಾಗಲೀ, ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗಾಗಲೀ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ವಿರುದ್ಧಾಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸರ್ವಜ್ಞ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ:

ವಿರುದ್ಧ ಎಂಬುವನು ಹಕ್ಕಿಯಂತಾಗುವನು ; ಸಿಕ್ಕು ರೋಗದಲಿ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಕೊಕ್ಕವ
ನಿಕ್ಕುತಲಿರುವ ಸರ್ವಜ್ಞ

ವಿರುದ್ಧಾಹಾರಸೇವನೆಯಿಂದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು, ಬಣಂಜತನ, ಮನೋವಿಕಲತೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ವಿಸೂಚಿಕ(ಕಾಲರಾ), ಜ್ವರ, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ(ಅಸಿಡಿಟಿ), ಪೀನಸ (ಸೈನುಸೈಟಿಸ್), ಭಗಾಂದರ (ಫಿಸ್ತುಲಾ), ಅರ್ಶ (ಪೈಲ್ಸ್) ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ನಂ. 146, 3ನೇ ಮೇನ್, ಹೆಚ್.ವಿ.ಆರ್. ಬಡಾವಣೆ, ಮಾಗಡಿರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು- 560 079.

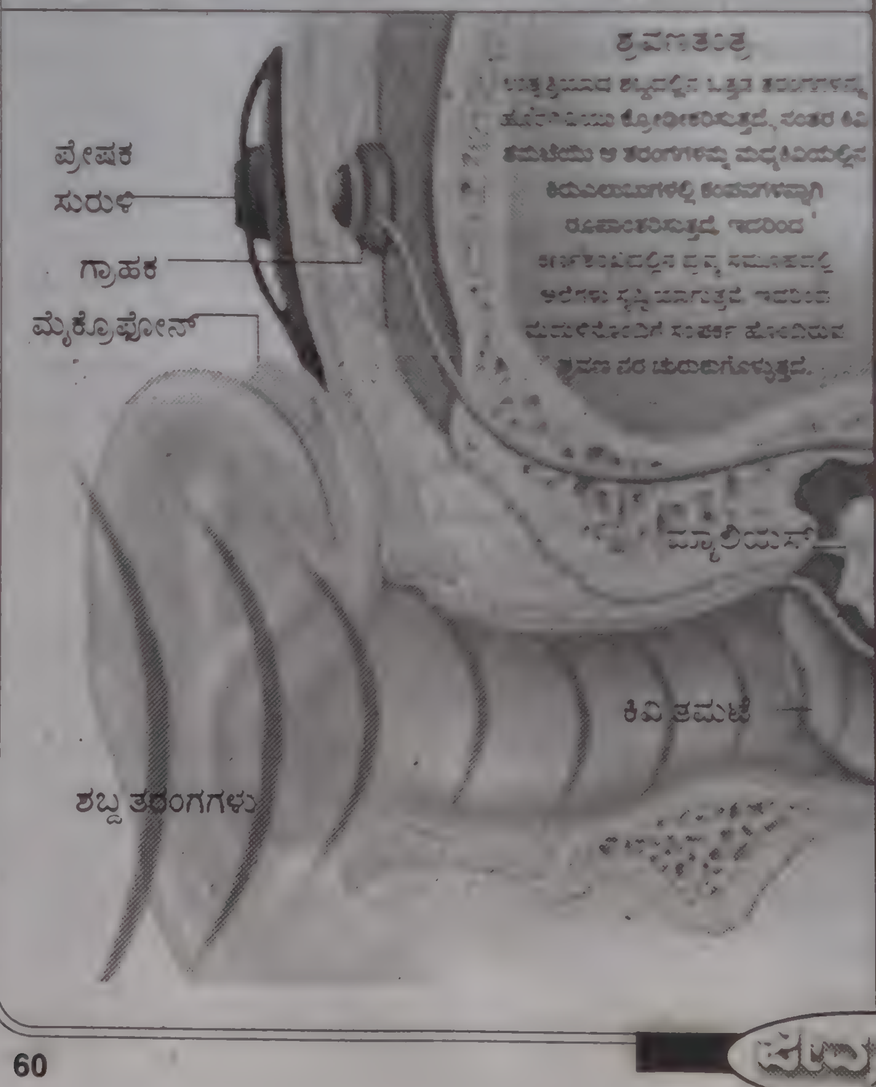
ಕಿವುಡಿಗೆ ಆವಿಷ್ಕಾರದ ಕೊಡುಗೆ!

ಪ್ರಕಾಶ ಬಿ.ಆರ್.

ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಾಡುವ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಅಂಗ ವೈಫಲ್ಯತೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಿವುಡುತನವೂ ಒಂದು. ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಪಂಚವೇ ನೀರವ. ಕಿವುಡುತನ ನಿವಾರಿಸುವ ಸಂಬಂಧ ಈ ಹಿಂದೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಂತ್ರ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಶಂಸೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದು, ಕರ್ಣಶಂಖ ಸ್ಥಾಪನೆ (Cochlear Implant) ಎನ್ನುವ ಆ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಶಬ್ದ ಗ್ರಹಿಸಲು ನಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹೊಂದಿವೆ. ಶಬ್ದದ ತರಂಗಗಳು ಕಿವಿಗೆ ಬಡಿದಾಗ ಒಳಕಿವಿಯಲ್ಲಿನ ಕರ್ಣಶಂಖವು ಶ್ರವಣ ನರವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ನರದ ಮೂಲಕ ಮಿದುಳಿಗೆ ಸಂದೇಶ ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳು ಅದನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಹಂತಕ್ಕೆ ಕೊಂಚ ವ್ಯತ್ಯಯವಾದರೂ ಕಿವುಡುತನ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕರ್ಣಶಂಖದಲ್ಲಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೋಮಕೋಶಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾದಾಗಲೂ ಕಿವುಡುತನ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ 'ಕರ್ಣಶಂಖ ಸ್ಥಾಪನೆ' ತಂತ್ರವು ಬಹು ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ.

ಈ ತಂತ್ರವು ಶಬ್ದಗ್ರಹಣ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ರೋಮಕೋಶಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸದೇ ಬದಲಿ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಶಬ್ದವನ್ನು ಸಂಜ್ಞೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್‌ಗಳ (Electrodes) ಶ್ರವಣ ನರದ ಬದಿಗಿರುವ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ರವಾನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಶಬ್ದ ಗ್ರಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಈ ರೋಮಕೋಶಗಳ ಪಾತ್ರ ಗೌಣವೇನಲ್ಲ. ಶ್ರವಣ ನರದ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಸಾಗುವ ಕರ್ಣಶಂಖದ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿನ ರೋಮಕೋಶಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆವರ್ತನೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಹೊಣೆಯನ್ನು ತಮ್ಮಲ್ಲೇ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿವೆ. ಅಂದರೆ ಆವರ್ತಗಳ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ



ನಿಮಗಿದು ತಿಳಿದಿರಲಿ

* ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ - ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕಿವಿಯು 15 ಡೆಸಿಬಲ್ ಪ್ರಮಾಣದ ಶಬ್ದವನ್ನು ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲದು. ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ 41ರಿಂದ 55 ಡೆಸಿಬಲ್, ಕಳಪೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ 71ರಿಂದ 90 ಡೆಸಿಬಲ್ ಹಾಗೂ ತೀರಾ ಹದಗೆಟ್ಟಿದ್ದಲ್ಲಿ 91 ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಡೆಸಿಬಲ್ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.
* ಶಬ್ದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದಾಗ ಕೇಂದ್ರ ಕುಹರದಲ್ಲಿನ ಜೆಲೆಟಿನ್‌ನಂಥ ದ್ರವ್ಯವು ಆ ಕಡೆಗೆ ವಾಲುತ್ತದೆ. ರೋಮಕೋಶಗಳು ಬಾಗುವ ಮೂಲಕ ಶಿರವು ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಶಿರವು ತಿರುಗುವಾಗ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅರೆವರ್ತುಲ ರೆನಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ರೋಮಕೋಶಗಳು ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತವೆ.
* ಹುಟ್ಟು ಕಿವುಡರು ಅಥವಾ ಮಾತು ಕಲಿಯುವ ಮೊದಲೇ ಕಿವುಡರಾದವರಿಗೆ ಕರ್ಣಶಂಖ ಅಳವಡಿಕೆಯ ತಂತ್ರ ವ್ಯರ್ಥ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂಕೇತ ಭಾಷೆಯ ಜ್ಞಾನ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಈ ತಂತ್ರಕ್ಕೆ ಅವರು ಸ್ಪಂದಿಸಲಾರರು.

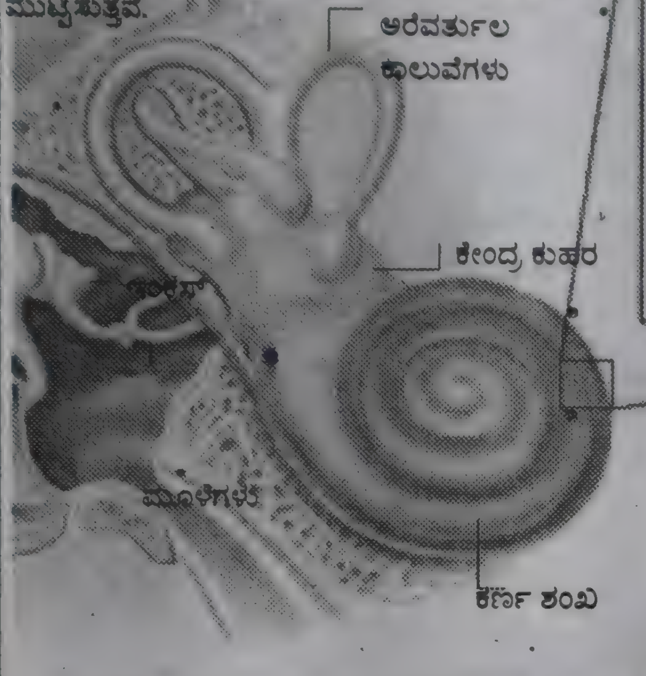
ಜೀನ್ ಥೆರಪಿ

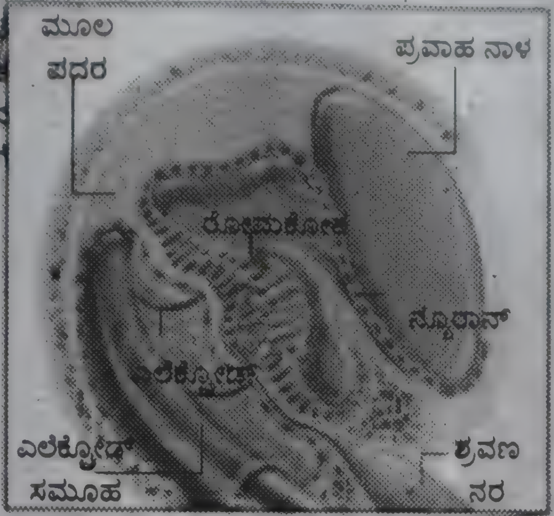
ಜೀನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಸಂವೇದಿ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಕಿವುಡುತನ ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದು ಈಗ ಚರ್ಚೆಗೆ ಗ್ರಾಸವಾಗಿದೆ.

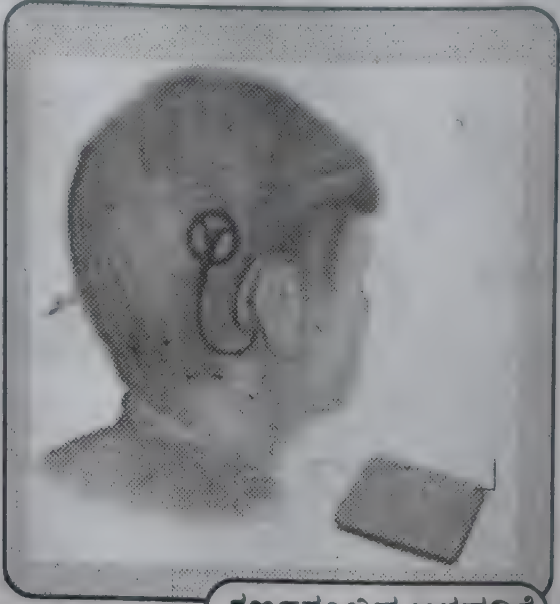
ಒಳಕಿವಿಯಲ್ಲಿನ ರೋಮಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಅವು ಪುನಃ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲಾರವು, ಇದರಿಂದ ಕಿವುಡುತನ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು

ಕರ್ಣಶಂಖ

ಕರ್ಣಶಂಖವು ಧ್ವನಿ ತರಂಗಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಪ್ರವಾಹಿ ನಾಳದ ಮೂಲಕ ರವಾನಿಸಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿನ ಮೂಲ ಪದರವು ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟಗೊಂಡು ರೋಮಕೋಶಗಳು ವಿವಿಧ ಕೋನಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋಶಗಳು ನರಪ್ರೇಷಕಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಉಂಟಾದ ಮಾರ್ಪಾಡು, ಕಂಪನ ವಿಸ್ತಾರಗಳಂತಹ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮೆದುಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ.







ಕರ್ಣಶಂಖದ ಅಳವಡಿಕೆ

ಕಿವಿಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿರುವ ಕಿರುಗಾತ್ರದ ಮೈಕ್ರೊಫೋನ್, ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ಸಂಸ್ಕರಣಕ್ಕೆಂದು ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕಾರಕದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡ ಧ್ವನಿ ಅನುಕೂಲಕರ. ಸರ್ಕ್ಯೂಟ್ ಹಾಗೂ ಆಲ್ಗರಿದಮ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪ್ರವರ್ಧನೆಗೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಡಿಜಿಟಲ್ ರೂಪಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ ಪ್ರೇಷಕ ಸುರುಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಸಂಕೇತಗಳು ರೇಡಿಯೋ ತರಂಗಗಳ ಮೂಲಕ ಗ್ರಾಹಕವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ನಂತರ ತರಂಗಗಳು ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾದು ವಿದ್ಯುತ್ ಆವೇಗಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಕಿರುಗಾತ್ರದ ಸಂಸ್ಕಾರಕ ಕಿಸೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈವರೆಗಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅದನ್ನು ಸುಳ್ಳಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವೈರಾಣುವನ್ನು ವಾಹಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅದರ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಜೀನನ್ನು ವಯಸ್ಕ ಸಸ್ತನಿ ಒಳಗಿವಿಗೆ ರವಾನಿಸುವ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಡೆಸಿದರು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಒಳಗಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ರೋಮಕೋಶಗಳು ಬೆಳೆದು ಅಚ್ಚರಿ ಮೂಡಿಸಿವೆ. ಆದರೆ ಅವು ಮೆದುಳಿನ ಜೊತೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ಖಾತರಿಯಾಗಿಲ್ಲ.

ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂದರೆ - ಕಶೇರುಕಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಮಾನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು 30 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅದು ಸಸ್ತನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಲಿಲ್ಲ. ಮ್ಯಾಥ್ (Math) ಎಂಬ ವೈರಾಣು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿನ ಅಪಕ್ವ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅರಿತಿದ್ದರು. ನಂತರ ರ್‍ಯಾಫೆಲ್ ನಾಯಕತ್ವದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತಂಡ ಜೀನೊಂದನ್ನು ಹೊತ್ತ ಮ್ಯಾಥ್ ವೈರಾಣುವನ್ನು ಗಿನಿಪಿಗ್ಗಿನ ಒಳಕಿವಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದರು. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ನಂತರ ಆ ಪ್ರಾಣಿಯ ಒಳಕಿವಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಹೊಸ ರೋಮಕೋಶಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವು. ಮೂಲ ರೋಮಕೋಶಗಳು ಹಾಗೂ ಹೊಸ ರೋಮಕೋಶಗಳ ನಡುವೆ ಯಾವುದೇ ಅಂತರ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ.

ಹೊಸದಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವ ಈ ರೋಮಕೋಶಗಳು ಮೆದುಳಿನೊಂದಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸಬಲ್ಲವು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳದ್ದು. ಪ್ರಯೋಗವೇನಾದರೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಿವುಡುತನಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ಆಶಾಭಾವನೆ ಇದೆ.

ಚಿತ್ರ ಎ: ಇದು ಗಿನಿಪಿಗ್ಗಿನ ರೋಮಕೋಶಗಳು. ಶಬ್ದದ ಅಲೆಯು ಈ ಬಿಡು ಗೂದಲುಗಳಿಗೆ (ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ) ಅಪ್ಪಳಿಸಿದಾಗ ಅವು ಬಾಗುತ್ತವೆ. ಚಿತ್ರ ಬಿ: ಜೀನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಹೊಸ ರೋಮಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕೆಲವು ಕೋಶಗಳು ಮಾತ್ರ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತಜ್ಞರು ಹಾನಿಗೀಡಾದ ರೋಮಕೋಶಗಳ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಸುಮಾರು ಎಂಟರಿಂದ 22 ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್‌ಗಳನ್ನು ನೆಡುತ್ತಾರೆ. ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಹರವಿನಲ್ಲಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್‌ಗಳನ್ನು ನೆಡುವುದರಿಂದ ಆವರ್ತಶ್ರೇಣಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಶಬ್ದಗ್ರಹಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇನೂ ಹೆಚ್ಚದು. ಅವು ಸ್ಥಾಪನೆಯಾದ ವಿನ್ಯಾಸದ ಮೇಲೆ ಆಲಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ನವೀನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಸದ್ಯದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೋಷರಹಿತ ಎನ್ನಲಾಗದು. ಉದಾ: ಈ ತಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಸ್ವರದ ಏರುವಿಕೆ ಗುರುತಿಸಿದರೂ ಅದರ ಶೃತಿ ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ಹೆಣಗಾಡುವುದಿದೆ.

ಈ ಯಂತ್ರದ ಅಳವಡಿಕೆಗೂ ಮುನ್ನ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಕಿವುಡುತನ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಯಂತ್ರ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಶ್ರವಣಕ್ರಿಯೆ ಬಹುತೇಕ ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಹಳ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಈ ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಮೊರೆಹೋದಲ್ಲಿ ಅದು ಅಷ್ಟು ಫಲಕಾರಿಯಾಗದು. ಹಾಗೆಯೇ, ಈ ಯಂತ್ರ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡವರು ದೂರವಾಣಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮುಖಾಮುಖಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗಲೇ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಶಬ್ದ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಖಾಮುಖಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಎದುರಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತುಟಿಯ ಚಲನೆ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇಡುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಸದ್ಯದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಈ ಯಂತ್ರವು ಏಕರೀತಿಯ ಆಲ್ಗರಿದಮ್ ಅನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶ್ರವಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಹಾಗೂ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿನ ಗಲಾಟೆಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯದು. ಶಬ್ದದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಲ್ಗರಿದಂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸೌಲಭ್ಯ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದದ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



✍ ಡಾ. ಸುಧೀರ್ ಹೆಬ್ಬಾರ್

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕು ಉತ್ತಮ ಜೀವನಶೈಲಿ

ಹಿಂದೆ ವೈದ್ಯರು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯವ್ಯಾಪ್ತಿ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಿಸುವ ಕಡೆಗೂ ಗಮನ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ- ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಒಬ್ಬನಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ದಿನವೂ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆತ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಎನ್ನುವಂತಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದು ಅದು ವರ್ಣಿಸಿದೆ. ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಈ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ್ದೆಂದರೆ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಮಾರ್ಪಾಡು.

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಮಾರ್ಪಾಡು

ಇದು ಈಗಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಬರುವ ಮಾತು. ಕೆಲವು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳೆಂದರೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳೆಂದೇ ತಿಳಿಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು (ಕ್ಷಯ, ಪೋಲಿಯೋ ಇತ್ಯಾದಿ) ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನಗೊಳಿಸುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳದ್ದೇ ಮೇಲುಗೈ. ಖಿನ್ನತೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ಅಪರಾಧಗಳಂತಹ ಮನೋವಿಕಾರಗಳೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ.

ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲೂ ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಬರುವ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು. ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ತಂತ್ರವೇ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ ಪಾಲನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರಕ್ರಮ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ, ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ- ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಂದು, ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಅರ್ಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಗಿದಂತೆ. ಇನ್ನುಳಿದ ಅರ್ಧಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ.

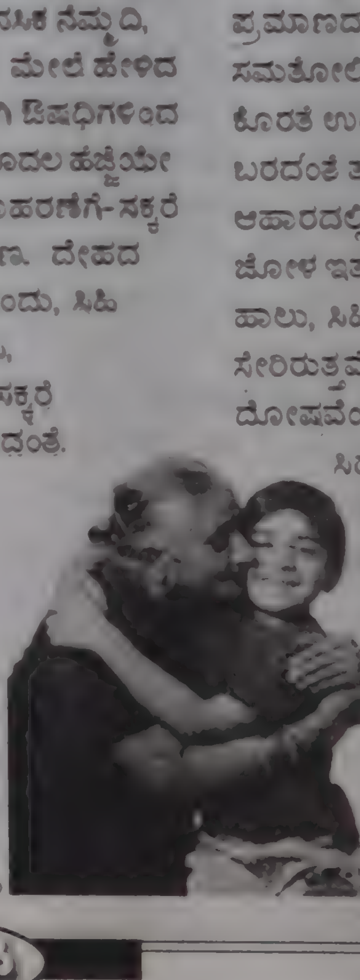
ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರದ ಸೂತ್ರಗಳು

'ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ' - ಇದು ಎಲ್ಲರೂ ಬಲ್ಲ ವಿಚಾರ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇದೆ. ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಕಾಫಿ, ಚಹ, ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವುದು, ಟಿವಿಯ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಜೊತೆಗೆ ಅಜೀರ್ಣ, ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

'ಒಮ್ಮೆ ಉಂಡವ ಯೋಗಿ, ಎರಡು ಬಾರಿ ಉಂಡವ ಭೋಗಿ, ಮೂರು ಬಾರಿ ಉಂಡವ ರೋಗಿ' ಎನ್ನುವಂತೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸರಿಯಾದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲೇ ನಡೆಯಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವಂತ, ಬೊಜ್ಜು ಇಲ್ಲದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮೂರು ಹೊತ್ತಿನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ದ್ರವಾಹಾರ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅದನ್ನು ಎರಡು ಹೊತ್ತಿಗೇ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ಮಾತು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನವರು ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಏಕಾದಶಿ ಉಪವಾಸ ಬಹಳ ಪ್ರಸಿದ್ಧ. ಮಿತಾಹಾರ ಅಥವಾ ನಿರಾಹಾರವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಉಪವಾಸದಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. 'ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು - ಅವಲಕ್ಕಿ - ಪಾಯಸ'ದ ಉಪವಾಸದಿಂದ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಜನವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಮಿತಾಹಾರ ಕೊಟ್ಟು ಸಾಕಿದ ಇಲಿಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಇನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಯೋಣ. ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅನ್ನಾಂಗಗಳ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಧಾನ್ಯಗಳು (ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ, ಜೋಳ ಇತ್ಯಾದಿ), ಬೇಳೆಕಾಳು, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಸಿಹಿ, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು - ಇವು ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ದೋಷವೆಂದರೆ ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರುವ (ಬಿಸ್ಕೆಟ್, ಬ್ರೆಡ್) ಆಹಾರದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಕಡಿಮೆ ಬಳಕೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಾರಿನ ಅಂಶದ ಕೊರತೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬೇರೆ ಆಹಾರಗಳು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳ



ಬಾರದು. ತೂಕ ಇಳಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಇಚ್ಛಿಸುವವರು ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ನೀವು ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಇರಬೇಕು? ಊಟದ ತಟ್ಟೆಯ 1/3 ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಿರಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಮಾತ್ರ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಒಂದು ಪೇರಳೆ ಹಣ್ಣು, ಒಂದು ಸೌಟು ಸಲಾಡ್, ಒಂದು ಸೌಟು ಪಲ್ಯ ಮತ್ತು ಒಂದು ಸೌಟು ಪಲ್ಯದ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಆ ದಿನ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಯ ಪಾಲು ಭರ್ತಿಯಾದಂತೆ. ಮತ್ತೊಂದು 1/3 ಭಾಗ ಅನ್ನ, ಚಪಾತಿ, ರಾಗಿ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಉಳಿದ 1/3 ಭಾಗ ಬೇಳೆ, ಮಾಂಸ, ಹಾಲು, ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ, ಬಿಸ್ಕೆಟ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು.

ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರಿಂದ ತರಕಾರಿಗಳ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳ ಬಳಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಇತರ ಆಹಾರಗಳಂತೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಇಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ತರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳ ಬೆಲೆ ಹೆಚ್ಚು. ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಕಿರಿಕಿರಿ ಅನ್ನಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಇವು ರುಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ತೊಡಕನ್ನು ಮೀರಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ವ್ಯಾಯಾಮ

ಆಧುನಿಕತೆ ಬೆಳೆದಂತೆ ನಾವು ಮರೆತ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಶ -ವ್ಯಾಯಾಮ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಅಲೆದು ಬೇಟೆಯಾಡಿ, ನೆಲ ಅಗೆದು ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು 'ಕುಳಿತು' ತಿನ್ನುವವರಲ್ಲ.

ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದ ಜೀವನಶೈಲಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಪ್ಪಿದರೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಬೇಕು. ಮುಂದುವರಿದಿರುವ ದೇಶಗಳನ್ನು ಕಾಡುವ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ತೊಂದರೆಯೆಂದರೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆ!

ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಕಂಡು ಬಂದ ವಿಚಾರ ಹೀಗಿದೆ: ಈಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಟಿ.ವಿ. ಅಥವಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ಬಿಸ್ಕೆಟ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಟಿ.ವಿ. ಮತ್ತು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿ ತೂಕ ಸರಿಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬಂತು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಸಮಯವಿದ್ದಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಅವರ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೆಚ್ಚಿತು. ಆಟ ಆಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು!

ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ವಹಿಸುವ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪಾಠ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಉಳಿದವರು ವಾರಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ದಿನವಾದರೂ, ದಿನಕ್ಕೆ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯಷ್ಟು ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಈ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಬೆವರು ಬರುವಷ್ಟು ಮತ್ತು ಎದೆಬಡಿತ ತುಸು ಹೆಚ್ಚಾಗುವಷ್ಟು ದೇಹ ದಣಿಯಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮವು ಕಡಿಮೆಯೂ ಆಗಬಾರದು, ಅತಿ ತೀವ್ರವೂ ಆಗಬಾರದು. ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ- ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು. ಇದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆದಷ್ಟು ಸುಲಭವೂ ಅಲ್ಲ, ಓಡಿದಷ್ಟು ಕಷ್ಟವೂ ಅಲ್ಲ. ಮೊಣಕಾಲು ನೋವು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಗಂಟು ನೋವು ಇರುವವರಿಗೆ ಈಜು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಹಾಗೆಯೇ ದಿನವೂ ಹತ್ತು ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೂ ಸಾಕು. ಆದರೆ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಉಬ್ಬಿಸುವ 'ಡಂಬೆಲ್' ಗಳಿಂದ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಉಪಯುಕ್ತವಲ್ಲ.



ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ

ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದವರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯೂ ಇದ್ದರೆ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಸದಾ ಪೈಪೋಟಿ, ಕೋಪ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ದಶರಥನ ಸಾವು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದಲೇ ಆಯಿತಲ್ಲವೆ? ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ ಇರುವವರು ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಖಿನ್ನತೆ ಇರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗದ ನಿಯಂತ್ರಣವು ಖಿನ್ನತೆ ಇರದವರಲ್ಲಿರುವಷ್ಟು ಸರಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಧಾರ್ಮಿಕತೆ, ದೈವಿಕತೆ, ವೈರಾಗ್ಯ ಭಾವಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಂಸಾರದ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಭೇಟಿಯೂ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಕುಡಿತ, ತಂಬಾಕು ಬಳಕೆ, ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ವಿಧಾನಗಳಿಂದಲೂ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ರೋಗಗಳು ಬರುವ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಉದಾ: ಗರ್ಭಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುವ ಪ್ರತಿ ಮಹಿಳೆಯೂ ಪ್ರತೀ ವರ್ಷ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರವಣ ದೋಷಗಳಿವೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳುವಳಿಕೆ ನಮಗೆ ದೊರಕಿದೆ. ಆದರೆ ತಿಳಿದದ್ದನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ವಿವೇಕಾನಂದರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾನವನ ಅಧೋಗತಿಗೆ ಕಾರಣ ಜ್ಞಾನದ ಕೊರತೆಯಲ್ಲ; ತಿಳಿದದ್ದನ್ನು ಆಚರಿಸದೆ ಇರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ. •

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ತಜ್ಞರು, ಎಮ್.ವಿ.ಜೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾಲಯ, ವೈಟ್‌ಫೀಲ್ಡ್, ಚಿನ್ನಸಂದ್ರ-560 067.



'ರತಿ ವಿಲಾಸ ರೋಗಗಳ ರಾಜ' ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ 'ಸಿಫಿಲಿಸ್'ಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ 'ಪರಂಗಿ ರೋಗ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಜೀವ ಸ್ಥಿತಿಯ ರೂಪುರೇಶೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕ್ರಾಂತಿ, ನೀತಿ-ನಡುವಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಾದ ಬದಲಾವಣೆ, ಅತಿಯಾದ ಸ್ವೇಚ್ಚಾಚಾರ, ವಿಕೃತ ಕಾಮುಕತೆ ಇವು 'ಸಿಫಿಲಿಸ್' ರೋಗ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಸ್ವರೂಪ ತಾಳುವಂತೆ ಮಾಡಿವೆ ಎಂದು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (WHO) ಹೇಳಿದೆ.

ರತಿವಿಲಾಸ ರೋಗಗಳ ರಾಜ - ಸಿಫಿಲಿಸ್

ಡಾ. ಬಸವರಾಜ ಎ. ಹೊಸಪೇಟೆ

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಆರು ಕೋಟಿ ಜನರನ್ನು ಈ ರೋಗ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ಉಲ್ಬಣ ಪ್ರಮಾಣ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿನ ಒಟ್ಟು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ಏಳರಷ್ಟಿದೆ. ಹಿಮಾಚಲ ಪ್ರದೇಶ, ಕಲ್ಲು ಕಣಿವೆ, ಜಮ್ಮು-ಕಾಶ್ಮೀರ, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಭಾವ ಅತಿಯಾಗಿದೆ. 'ಟ್ರಿಪೊನಿಮಾ ಪ್ಯಾಲಿಡಿಯಂ' ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಸಿಫಿಲಿಸ್ ರೋಗದ ವರ್ಗೀಕರಣ

1) ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸಿಫಿಲಿಸ್

2) ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಸಿಫಿಲಿಸ್

3) ಭಯಂಕರ ರೂಪದ ಸಿಫಿಲಿಸ್

ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಬಂದ ಸಿಫಿಲಿಸ್

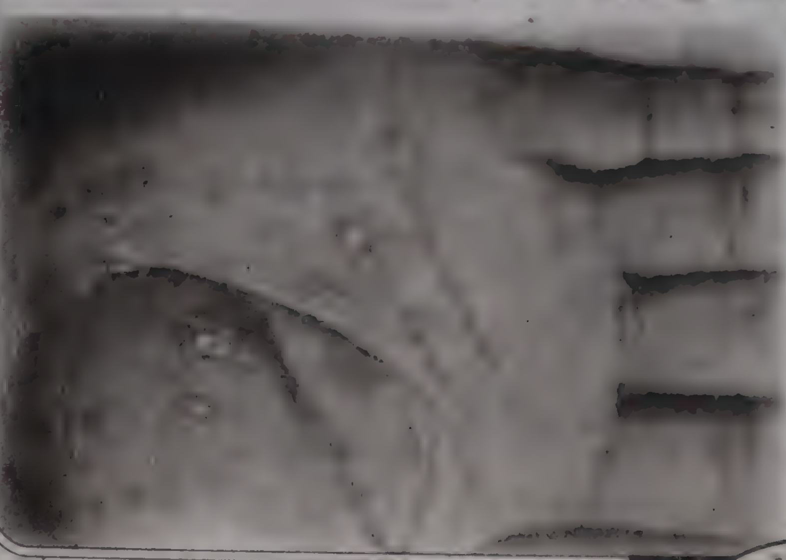
ಎ. ಅರ್ಜಿತ ಸಿಫಿಲಿಸ್ (Acquired Syphilis)

ಬಿ. ಸಂಜಾತ ಸಿಫಿಲಿಸ್ (Congenital Syphilis)

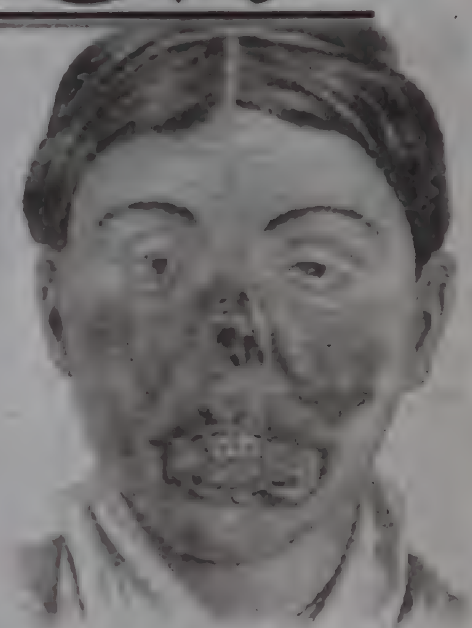
ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಈ ರೋಗದ ಅವಧಿ ಒಂಬತ್ತರಿಂದ 90 ದಿನಗಳು. ಸರಾಸರಿ 25 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತ:- ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ ಕೋಟಿನ ಗುಂಡಿಯಂಥ ಬಿರುಸಾದ, ನೋವಿಲ್ಲದ ಹುಣ್ಣು ಕಾಣಿಸುವುದು. ಎರಡೂ ತೊಡೆಗಳ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ನೋವಿಲ್ಲದ ಹದಗಡಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವವು.

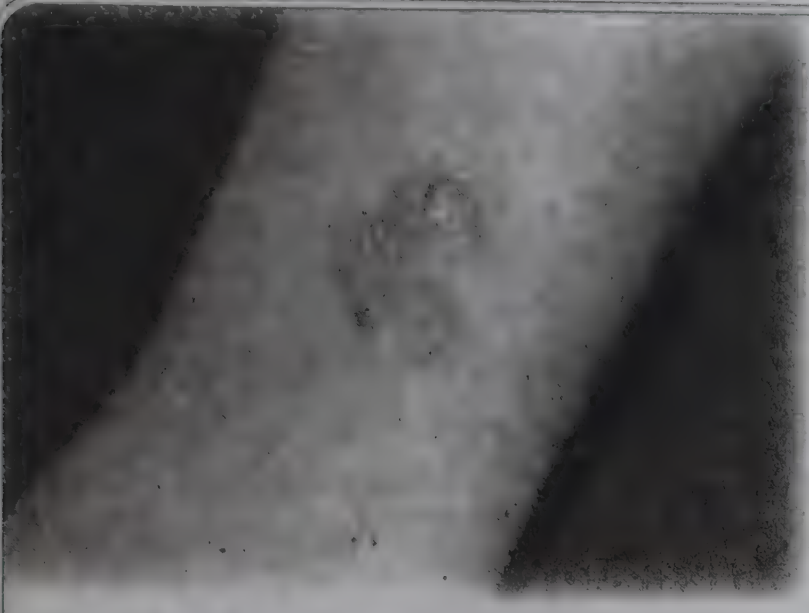


ಈ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ರೋಗಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅತೀ ವಿರಳ. ಆದರೆ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ವಾಸಿಯಾದಂತೆ ಕಂಡರೂ ನಿಜಸ್ಥಿತಿ ಬೇರೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ವಾಸಿಯಾದ ಹುಣ್ಣಿನಲ್ಲಿನ ರೋಗಾಣುಗಳು ರಕ್ತವನ್ನು



ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗ ದ್ವಿತೀಯ ಹಂತ ತಲುಪುವುದು.

ಎರಡನೆಯ ಹಂತ:- ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದೇ ಇದ್ದರೆ ಆರರಿಂದ ಏಳು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗವು ದ್ವಿತೀಯ ಹಂತವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು. ಆಗ ಹೊರ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳೇಳುತ್ತವೆ. ಗುಳ್ಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹೊಟ್ಟಿನಂತಹ ವಸ್ತು ಉದುರಿ ಗುಂಡನೆಯ ಕೆಂಪು ಹುಣ್ಣುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗವು ತುಂಬ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮತ್ತು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೀಲುನೋವು ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಹಾಲ್ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವವು.



ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಕುಂದುವುದು. ಮೆದುಳಿಗೆ ರೋಗ ಹರಡಿ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿಗೂ ರೋಗ ಹರಡುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಜಾತ ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮೂರನೆಯ ಹಂತ: ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಮೂಳೆಗಳ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಗಮ್ಮಾ ಎಂಬ ಅಂಟು ಗಂಟುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ತಿಂದುಹಾಕುವುದರಿಂದ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ತೂತು ಬಿದ್ದು ವಿಕಾರ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿಯ ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಹೃದಯದ ಮಹಾಪಥಮನಿಯ ಉರಿತ, ಹೃದಯ ಕವಾಟದ ಅಸಮರ್ಥತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಮಿದುಳ ಪೊರೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಮಣೆ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಸಿಫಿಲಿಸ್

ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭವತಿಯಾದಾಗ ತನ್ನ ಪಿಂಡಗೂಸಿಗೆ ರೋಗವನ್ನು ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ. 16 ವಾರಗಳ ಪಿಂಡಗೂಸಿಗೆ ಈ ಸೋಂಕು ತಗಲುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವುದು. ಸತ್ತ ಮಗುವಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ಸಂಜಾತ ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಹೊಂದಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮಕೊಡುವಳು. ಆದಕಾರಣ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

ರೋಗ ಪ್ರಸಾರ:- ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ರೋಗ ಪ್ರಸಾರದ ಮೂಲವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ರೋಗಾಣು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈಶ್ಯೆಯರು ಈ ರೋಗದ ತವರುಮನೆ ಇದ್ದಂತೆ. ವ್ಯಭಿಚಾರಿಗಳು ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಸಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳು, ಗುಧ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುವವರು, ಬಾಯಿ ಮೈಥುನ ಮಾಡುವವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣಿಭೂತರು.

ರೋಗ ನಿಧಾನ (Dignosis)

ಸಿಫಿಲಿಸ್ ರೋಗದ ಹುಣ್ಣುಗಳ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸ ಬಹುದು. ವಿ.ಡಿ.ಆರ್.ಎಲ್.ಆರ್.ಪಿ.ಸಿ. ಎಫ್.ಟಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದಲೂ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

"ನೀವು ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಔಷಧ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನೆಲ್ಲ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಂತೆ" ಎಂಬ ಮಾತು 50ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಇತ್ತು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದ ಜನ, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗದ ಕುರಿತು ತೋರಿಸಲು ಸಂಕೋಚ ಪಟ್ಟು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಜನರ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಇನ್ನೂತನಕ ಈ ರೋಗ ದೂರವಾಗಿಲ್ಲ.

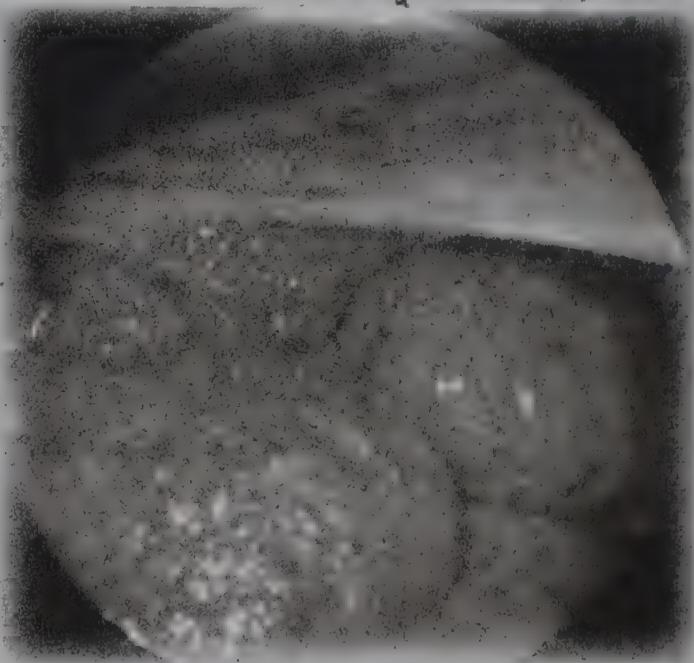
ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಪರಂಗಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- ಚರ್ಮ ಕೆಂಪೇರುವುದು, ನವೆ, ತುರಿ, ಕಜ್ಜಿ, ಉರಿಕಜ್ಜಿ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಮೊದಲು ಕಾಣಿಸಿದರೆ ಸಲ್ಫರ್ 200 (Sulphur-200)ನ್ನು ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳೇಳುವುದು, ಅತಿಯಾದ ನವೆ ಇಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಅಸಿಡ್-ಕಾರ್ಬಲಿಕ್-6 (Acid-carbolic-6)ನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲದಂತೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಕೀವಾಡುವ ಚರ್ಮದ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹೆಪಾರ್-ಸಲ್ಫ್ 1 ಎಂ (Hepar-sulph 1M) ನ್ನು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಸಲ ಕೊಡಬೇಕು.
- ನೀರಾಡುವುದು, ಲಸಿಕೆ ಬರುವುದು ಇಂತಹ ತೊಂದರೆಗೆ ಗ್ರಾಫೈಟಿಸ್ 30ನ್ನು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಐದು ಸಲ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ, ಲೆಚಾಸಿಸ್-200ನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲದಂತೆ ಒಂದು ವಾರ ಕೊಡಬೇಕು.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳು

- ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು / ಪಡೆಯುವುದು.
- ಲಿಂಗ ಕವಚಗಳನ್ನು (ಕಾಂಡೋಮ್) ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.



- ಕಾಯಿಲೆಯ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೂ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ಪುನಃ ರೋಗದ ಸಂಪರ್ಕವಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.
- ದಂಪತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ರೋಗವಿದ್ದರೆ ಇಬ್ಬರೂ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

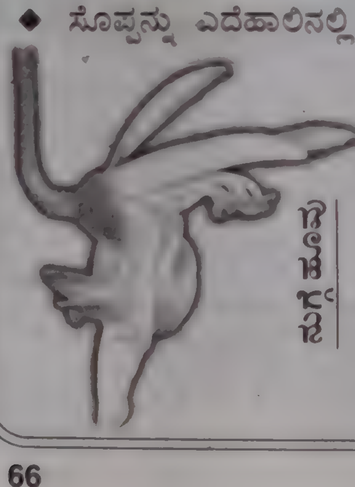
ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಖಿವಟಕೊಪ್ಪ, ಅಥಣಿ– ತಾ, ಬೆಳಗಾವಿ - 591 220



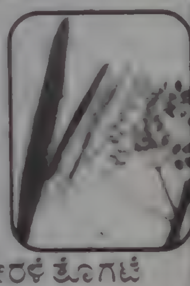
✍ ವಸಂತ ನಾ. ಭಟ್ಟ

ಮೂಲತಃ ಭಾರತ ದೇಶಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ನುಗ್ಗೆಮರವನ್ನು ತೋಟದಲ್ಲಿ, ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮರದ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಯನ್ನು ತರಕಾರಿಯಂತೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮೊರಿಂಗೇಸಿ (Moringaceae) ಸಸ್ಯ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಮೊರಿಂಗ ಒಲಿಫೆರ (Moringa Oleifera). ಇದನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಮರ, ಮೋಚಕ್ ಮರ ಎಂದೂ, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಿಂಜನ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನುಗ್ಗೆ ಕಾಯಿ ಡೋಲು ಬಾರಿಸುವ ಕೋಲಿನಂತೆ ಉದ್ದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಈ ಮರಕ್ಕೆ 'ಡ್ರಂ ಸ್ಟಿಕ್ ಟ್ರೀ' ಎಂದು ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆ, ಹೂವು, ಕಾಯಿ, ಬೇರು, ತೊಗಟೆ ಎಲ್ಲವೂ ಔಷಧಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತವೆ.

- ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾದಿರುವ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿಗೆ ನುಗ್ಗೆ ಹೂವನ್ನು ಹಾಕಿ ನಂತರ ಹೂ ಸಮೇತ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತ ಶಮನವಾಗಿ ಧಾತು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ಹಿಡಿ ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ, ಸಂಜೆ ಅರ್ಧರ್ಧ ಚಮಚ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಣೆಗೆ ಪಟ್ಟು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

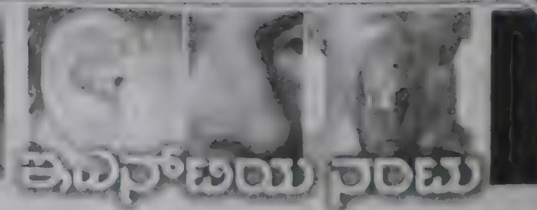


- ಮರದ ಅಂಟು ಮತ್ತು ಬೀಜವನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಐದು ಗ್ರಾಂ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಧಾತು ಕಟ್ಟುವುದು. ಸಂಭೋಗ ಸುಖಕರವಾಗುವುದು.
- ಮದ್ದು ಬಿದ್ದಾಗ ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಎರಡು ತೊಲ, ಕಾಯಿಸಿದ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಪಾವು ಈ ಎರಡನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿಯಾಗಿ ಮದ್ದು ಬೀಳುತ್ತದೆ.
- ಕಾಲು ತೊಲದಷ್ಟು ನುಗ್ಗೆ ಚಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಮೂರು ದಿವಸ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುವ ಕೆಮ್ಮು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ನುಗ್ಗೆಬೀಜ ಮತ್ತು ಮೂಲಂಗಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಎಮ್ಮೆಯ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಡುಮಾಲೆ ಮುಂತಾದ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ.
- ಬೇರನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ನವೆ ಮತ್ತು ಮೈಮೇಲಿನ ಹುಳುಕಡ್ಡಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ,
- ದಿನಾಲೂ ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿ ದೇಹ ಸಮತೋಲನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕ ತೂಕ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲ ತರಕಾರಿ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಬಹುದು.
- ಎಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ಕೆಲವು ಹನಿಗಳನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಹಿಂಡಿದರೆ ಶೀತದ ತಲೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ನುಗ್ಗೆ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮೊಳಕೆಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ನೇತ್ರ ರೋಗಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.



- 25 ಮಿ.ಲೀ. ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮಿ.ಲೀ. ನಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಎರಡು ಭಾಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಾವು ಮತ್ತು ಕುರು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ನುಗ್ಗೆಮರದ ಹರಳು, ತೊಗಟೆ, ಗಿಡದ ತೊಗಟೆ ಮತ್ತು ನೇರಳೆ ತೊಗಟೆ ಇವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮೈಮೇಲೆದ್ದಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಗುಳ್ಳೆಗಳೂ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ನುಗ್ಗೆಮರದ ತೊಗಟೆ ಅರೆದು ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ವೃಷಣಗಳ ಊತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ನುಗ್ಗೆಮರದ ತೊಗಟೆ ಅರೆದು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮೈಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮೈಮೇಲಿರುವ ಗಂಧೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ನುಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಮೂಲಂಗಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳಕೆಯ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮೊಳಕೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ನುಗ್ಗೆಬೀಜದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಒಂದೊಂದು ಗ್ರಾಂನಂತೆ ಕೆಲವು ದಿನ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜಂತುಹುಳು ಬಿದ್ದುಹೋಗುತ್ತದೆ.
- ನುಗ್ಗೆ ಎಲೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನೆಗಡಿ, ಶೀತ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸ್ಕರ್ವಿ ರೋಗವೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಕೆಂಪು ನುಗ್ಗೆ ಹೂ ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಾಯುಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ
- ನುಗ್ಗೆಯ ಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸಂಧಿವಾತ ಮತ್ತು ಕೀಲುನೋವಿನಲ್ಲಿ ಲೇಪನಕ್ಕೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
- ಹಸಿ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯ ಕುಡಿದರೆ ಗಂಟಲು ನೋವು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ರಾ.ರಾ.ಸಂ. ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಅಂಚೆ-ಮಠದೇವಳ, ತಾ. ಶಿರಸಿ (ಉ.ಕ.)-581 336.



ಭಾಗ-2

ಹೊರಕಿವಿಯ ರೋಗಗಳು

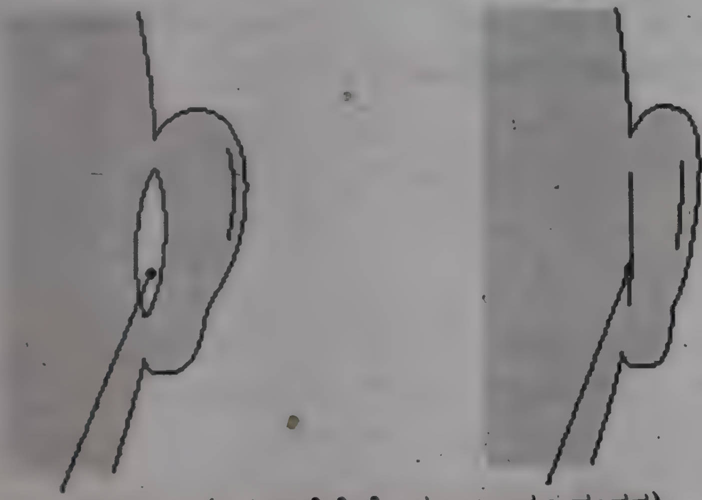
● ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹಾಸ್

ಆಜನ್ಮ ತೊಂದರೆಗಳು

ಇವು ವ್ಯಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟಿದಾರಭ್ಯ ಇರುವ ತೊಂದರೆಗಳು.

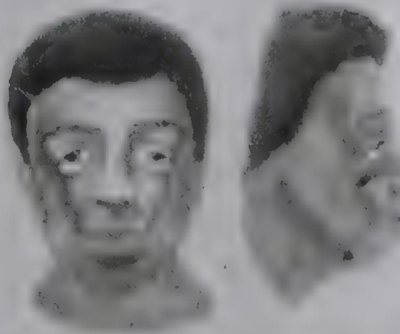
ಕಿವಿಯ ಮುಂದಣ ಕುಳಿ: ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿ ಕಿವಿಯ ರಚನೆಯಾಗುವಾಗ, ಕಿವಿಗಂಟುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಈ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕುಳಿಯಿರುವುದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರಾವ ಲಕ್ಷಣವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಇರದಿರಲು ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದು ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಇದು ಊದಿಕೊಂಡು ನೋವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಇದನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಕಿತ್ತುಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಇದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪುನಃ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಬಾವಲಿ ಕಿವಿಗಳು: ಕೆಲವರ ಕಿವಿಗಳು ಹುಟ್ಟಿದಾರಭ್ಯ ಬಾವಲಿಯ ಕಿವಿಗಳಂತೆ ಬಹಳ ಅಗವಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವನ್ನು ಬಾವಲಿ ಕಿವಿಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನೋಡಲು ಅಸಹ್ಯವೆನಿಸುವುದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಬೇರೇನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಇವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು ಇಲ್ಲವೇ ಕೃತಕ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದು ದಾರಿಯೆಂದರೆ, ತಲೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಸುವ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಅದರಿಂದ ಮುಚ್ಚಬಹುದು.



ಬಾವಲಿ ಕಿವಿ (ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ನಂತರ)

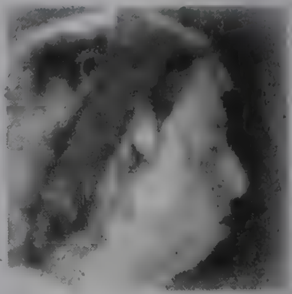
ಟ್ರೀಷರ್ ಕೋಲಿನ್ಸ್ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ: ಇದರಲ್ಲಿ ಹೊರಕಿವಿ, ಮಧ್ಯಕಿವಿ, ಕಣ್ಣು, ಮುಖದ ಮಾಲಾರ್ ಮೂಳೆಗಳು, ಮ್ಯಾಕ್ಸಿಲ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಂಡಿಬಲ್ (ಇವೂ ಮುಖದ ಮೂಳೆಗಳು) ಮೂಳೆಗಳು ಮೊದಲಾದ ಅಂಗಗಳ ಅಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಅಂಗಕ್ಕೂ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ (Plastice surgery) ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯಕಿವಿಗೆ ಟಿಂಪ್ಯಾನೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಎಂಬ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಟ್ರೀಷರ್ ಕೋಲಿನ್ಸ್ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ

ಹೊರಕಿವಿಯು ಭಾಗಶಃ ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯದಿರುವುದು, ಅಧಿಕ ಕಿವಿಗಳು (ಸಹಜವಾದ ಎರಡು ಕಿವಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಿವಿಗಳಿರುವುದು), ಹೊರಕಿವಿ ಕಾಲುವೆಯ ಮಾರ್ಗದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತಡೆಯಾಗಿರುವುದು ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ಆಜನ್ಮ ದೋಷಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಹೊರಕಿವಿಯ ಪೆಟ್ಟು



ಹೊರಕಿವಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಮಟೋಮ (Haematoma) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತವು ಪಿನ್ನ (Pinna)ದ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಪರ್ಯುಪಾಸ್ಥಿ (Perichondrium - ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ, ಅಂದರೆ Cartilageಗಳ ಸುತ್ತ ಇರುವ ನಾರು ಪದಾರ್ಥದ ಆವರಣ)ಯ ಕೆಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಹೂಕೋಸು ಕಿವಿ

ಇದರಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೆಂದರೆ, ಪರ್ಯುಪಾಸ್ಥಿಯುರಿತ ಮತ್ತು 'ಹೂಕೋಸು ಕಿವಿ'. ರಕ್ತವು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಕಿವಿಯು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ರೂಪಗೆಟ್ಟು ಹೂಕೋಸಿನಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಈ ಹೆಸರು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕುಸ್ತಿಪಟುಗಳಲ್ಲೂ, ಮಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಪೂತಿನಾಶಕಗಳನ್ನು (Antiseptics) ಬಳಸಿ ಕಿವಿಯನ್ನು ಸೋಂಕು ರಹಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಪಿಚಕಾರಿಯಿಂದ ಒಳಗೆ ತುಂಬಿರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಟ್ಟೆ ಸುತ್ತಬೇಕು. ಜೀವ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊರಕಿವಿಯ ಸೋಂಕುಗಳು

ಪಿನ್ನದ ಪರ್ಯುಪಾಸ್ಥಿಯುರಿತ

ಪರ್ಯುಪಾಸ್ಥಿಯುರಿತವೆಂದರೆ, ಹೊರಕಿವಿಯ ಪರ್ಯುಪಾಸ್ಥಿಯ ಹಾಗೂ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಯ ಉರಿತ. ಇದೊಂದು ವಿಪರೀತ ನೋವಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಯ ನಾಶ ಹಾಗೂ ಪಿನ್ನದ ವಿರೂಪತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಿನ್ನದ ಹೆಮಟೋಮದ ಇಲ್ಲವೇ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದುದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಟೆಫೈಲೋಕಾಕಸ್ ಆರಿಯಸ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಸಿಲಸ್ ಪೈಯೋಸೈಯನಿಯಸ್ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಜೀವನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಊತವನ್ನು ಛೇದಿಸಿ ಕೀವನ್ನು ಹರಿಯಬಿಟ್ಟು ಅನಂತರ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಟ್ಟೆ ಸುತ್ತಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಕಿವಿಯು ವಿರೂಪಗೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಸರಿಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊರಕಿವಿಯ ಉರಿತ

ಇದು ತೀವ್ರವಾಗಿರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ರೋಗವಾಗಿರಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದು.

(ಅ) ಸೋಂಕಿನಿಂದ

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ: (1) ತೀವ್ರ ಹೊರಕಿವಿಯುರಿತ

(i) ಸ್ಥಳೀಯ (ಫುರುಂಕಲ್) (ii) ಸಂಪೂರ್ಣ

(2) ಎರಿಸಿಪಿಲ್ಯಾಸ್ (Erysipelas)

ಶಿಲೀಂಧ್ರ: (1) ಹೊರಕಿವಿಯಣಬೆ

ವೈರಸ್: (1) ಹರ್ಪಿಸ್ ಸಿಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ (2) ಹರ್ಪಿಸ್ ಜೂಸ್ಟರ್

(3) ಬುಲ್ಲಸ್ ಮಿರಿಂಜೈಟಿಸ್

(ಆ) ಇತರ ಕಾರಣಗಳು

(1) ಇಸಬಿನ ಉರಿತ (2) ಮೇದಸ್ಸಿನ ಉರಿತ

(3) ಮಿರಿಂಜೈಟಿಸ್ (4) ಅರ್ಬುದ ಉರಿತ

ತೀವ್ರ ಹೊರಕಿವಿಯುರಿತ

ತೀವ್ರ ಹೊರಕಿವಿಯುರಿತ ಎಂದರೆ ಹೊರಕಿವಿ ಕಾಲುವೆಯ ತೀವ್ರ ಉರಿತ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೊರಕಿವಿ ಕಾಲುವೆಯಲ್ಲಾಗಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಒಂದು ಕಡೆ ಮಾತ್ರ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಈ ಸ್ಥಳೀಯ ಬಗೆಗೆ ಫುರುಂಕಲ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಗುಳ್ಳೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಗೆಯು ಕೀವಿನಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡಂತಾಗಿ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಕಿತ್ತುಕೊಂಡುಬರುವಂತಾಗುತ್ತವೆ.

ಕಾರಣಾಂಶಗಳು

ಈ ರೋಗ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಾದರೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ನೀರು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ಅದು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನೂ ಹೊತ್ತು ತರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿ ತೇವಾಂಶವಿರುವ ವಾತಾವರಣವೂ ಹೀಗಾಗಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಯನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಕೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗಾಯಗಳಾಗಿ ಅವನ್ನು ರೋಗಾಣುಗಳು ಮುತ್ತಿ ರೋಗವುಂಟಾಗಬಹುದು. ಮಧ್ಯಕಿವಿಯ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಉರಿತವುಂಟಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಸೋರುವ ಕೀವು ಹೊರಕಿವಿ ಕಾಲುವೆಯಲ್ಲೂ ಸೋಂಕುಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ಮಧುಮೇಹವೂ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಮಧುಮೇಹ ಅರ್ಬುದರೋಗವೆಂಬ ತೀವ್ರ ಅವಸ್ಥೆಯ ರೋಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಫೇಷಿಯಲ್, ಗ್ಲಾಸೋಫೆರಿಂಜಿಯಲ್, ವೇಗಸ್, ಹೈಪೋಗ್ಲಾಸಲ್ ಮೊದಲಾದ ಕಪಾಲನರಗಳಿಗೂ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಗುಳ್ಳೆಯೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಧುಮೇಹವಿದೆಯೆಂದು ಶಂಕಿಸಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಫುರುಂಕಲ್, ರೋಮಕುಹರವನ್ನೋ (hair follide) ಮೇದೋಗ್ರಂಥಿಯನ್ನೋ (sebaceous gland) ಸೋಂಕಿಗೊಳಪಡಿಸುವ ಸ್ಟೆಫೈಲೋ ಕಾಕಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ರೋಗ, ಸ್ಟೆಫೈಲೋಕಾಕಸ್, ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಾಕಸ್ ಮೊದಲಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ನೋವು. ಚರ್ಮವು ಅದರ ಕೆಳಗಿನ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅಂಟಿರುವುದರಿಂದ ನೋವು ವಿಪರೀತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಮಲಗುವ ಭಂಗಿಯಿಂದ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಲನೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಫುರುಂಕಲ್ ಗುಳ್ಳೆಯು ಒಡೆದರೆ ಕೀವು ಸೋರಿ ತೊಂದರೆಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದು ರಕ್ತವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ರೋಗದಲ್ಲೂ ಕೀವು ಸೋರುತ್ತದೆ. ಫುರುಂಕಲ್ ಗುಳ್ಳೆಯು ಒಂದೇ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಹಲವಿರಬಹುದು. ಸಂಪೂರ್ಣ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಹೊರಕಿವಿ ಕಾಲುವೆ ಕೆಂಪಾಗಿ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಅಥವಾ ಆಡಿಸಿದರೆ ಬಹಳ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿ ತೆರೆಯಲು ಕಷ್ಟವೂ, ನೋವೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಕಿವಿ ಕಿವುಡಾಗುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ಲಕ್ಷಣ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಕೀವು ಮತ್ತು ಕಸ ಹೊರಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಕಿವಿ ತಮಟೆಯ ಹೊರಭಾಗ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್‌ಗುಟ್ಟುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಶಬ್ದ ಕೇಳುವುದು, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ನವೆಯಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಶೇ.10ರಷ್ಟು ಇಕ್‌ಥಮಾಲ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಜಾಲರಿ ಬಟ್ಟೆಯ ತುಂಡಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಉಪಶಮನ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಗ್ಲಿಸರಿನ್, ನೀರನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಊತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಕ್‌ಥಮಾಲ್ ಪೂತಿನಾಶಕವಾಗಿದ್ದು, ಸೋಂಕನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಕೀವು ಸಹಿತವಾದ ಸ್ರವಿಕೆಯಿದ್ದಾಗ ಜೀವನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಯುಳ್ಳ ಕಿವಿ ಹನಿಗಳನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಸಹಿತವಾದ ಜೀವಿರೋಧಕ ಔಷಧಿ ಹನಿಗಳಾದರೆ ಊತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

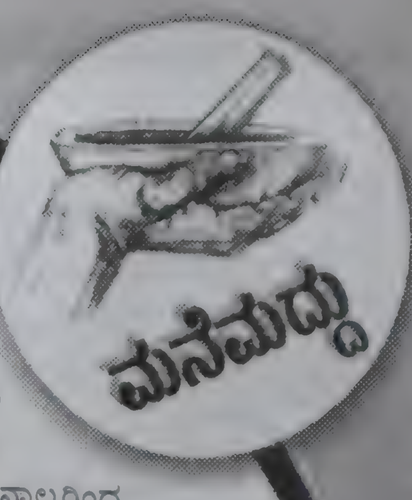
ಕಿವಿಗೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿದ ಬಟ್ಟೆಯ ಶಾಖ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಉಪಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನೀರು ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯಬೇಕು ಹಾಗೂ ಕಿವಿಯಿಂದ ಸೋರುವ ಸ್ರವಿಕೆಯನ್ನು ಒರೆಸಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿಡಬೇಕು.

ಫುರುಂಕಲ್‌ನ್ನು ಛೇದಿಸಿ ಕೀವನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಫುರುಂಕಲ್ ತನ್ನಿಂತಾನೇ ಒಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ವಿಪರೀತ ನೋವಿದ್ದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿ ಮೂಲಕವೂ ಜೀವಿರೋಧಕ ಹಾಗೂ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗವಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ನಿಯಂತ್ರಣ

ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ನೀರು ಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಿವಿಯನ್ನು ಕೆರೆದು ಗಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಚಳಿಗಾಳಿಗಳಿಗೆ ಕಿವಿಗಳನ್ನೊಡ್ಡದೆ, ಶಾಲು ಇಲ್ಲವೇ ಟೋಪಿಗಳಿಂದ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಗವುಂಟಾದಾಗ ಬೇಗನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ)



ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸುವಿಕೆ: ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ತಣ್ಣೀರಿಗೆ ಒಂದು ಹೋಳು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಂಡಿ, ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕೈದು ಏಲಕ್ಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು, ನಿಂಬೆರಸದೊಡನೆ ಬೆರಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಇದನ್ನು ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಅಜೀರ್ಣ : ಸುಮಾರು 100 ಗ್ರಾಂ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು 25 ಗ್ರಾಂ ಒಣ ಶುಂಠಿ ಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿದು ಕುಟ್ಟಿ ಜರಡಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಅಜೀರ್ಣವುಂಟಾದಾಗ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಎರಡು ಟೀ ಚಮಚ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಒಂಟು ಟೀ ಚಮಚ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ. ಕಷಾಯ ಶೋಧಿಸಿ ಹಾಲು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಎಳೆಯ ಮಗುವಿಗೆ ಭೇದಿ : ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಚಿಟಕೆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ರಂಗಳಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡಾವರ್ತಿ ನೆಕ್ಕಿಸಿ.

ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ: ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಕಷಾಯ ಬಸಿಯಿರಿ. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಿಂಡಿ ಸೇವಿಸಿ. ಒಂದು ವಾರ ಕಾಲ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಈ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸಿ.

ಮಲೇರಿಯಾ: ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ವಾಟದ ಚಮಚ ಮೆಣಸನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಹಾಕಿ. ಒಂದು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಬಿಡಿಸಿ ಆ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಸಿ ತಿಳಿ ಬಸಿಯಿರಿ. ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡಾವರ್ತಿ ಸೇವಿಸಿರಿ.

ಹಾಲುವೃದ್ಧಿ : ಒಂದು ಹಿಡಿ ಹತ್ತಿ ಬೀಜವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ನೆನೆ ಹಾಕಿ. ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆ ಬೀಜವನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿದರೆ ಹತ್ತಿ ಬೀಜದ ಹಾಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದು. ಈ ಹಾಲಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಎರಡು ಲವಂಗ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ತಲೆನೋವು : ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಹಣೆ ಮತ್ತು ಕಪಾಲಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಕಫಯುಕ್ತ ಕೆಮ್ಮು : ಒಂದು ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯೊಂದಿಗೆ ನಾಲ್ಕೈದು ತುಳಸಿ ಎಲೆ, ಒಂದು ಲವಂಗ, ಸ್ವಲ್ಪ ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರ ಕೂಡಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೆಲ್ಲಬೇಕು.

ಅಧಿಕ ಸ್ರಾವ : ಬಾಳೆ ಹೂವಿನ ಪಲ್ಯ ತಯಾರಿಸಿ ಮೊಸರು ಬೆರೆಸಿ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು.

ಊತ : ಹುರಿದ ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಟುಕಟ್ಟಿ ಊತಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಶಾಖ ಕೊಡಬೇಕು.

ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು : ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಚಪ್ಪರಿಸಬೇಕು.

ಚರ್ಮರೋಗ: ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿ, ತದ್ದು ಇತ್ಯಾದಿ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.

ಗಿರೀಶ ಹೆಗಡೆ, ಗೋಳ್ಗೋಡು, ಅಂಚೆ : ಹೆಗ್ಗೂರು, ತಾ. ಸಿದ್ದಾಪುರ (ಉ.ಕ.)

ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ : ಎಳನೀರಿನ ಗಂಜಿಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಾಟಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಆಲಸ್ಯ : ತಿಳಿಸಾರನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಅದರೊಂದಿಗೆ ನುಗ್ಗೆ ಎಲೆಯನ್ನು ತೊಟ್ಟು ಸಮೇತ ಸೇರಿಸಿ.

ವಾಯುಬಾಧೆ: ಮಾವಿನ ಬೀಜ, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಒಣ ಸೊಂಡೇಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯವಾಗಿಸಿ, ಆ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನದ ಮೂರೂ ವೇಳೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಕಜ್ಜಿ/ತುರಿಕೆ : ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಅದರಿಂದ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಬೂದಿಯನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು.

ಹೆಚ್.ಪುಟ್ಟು, 1ನೇ ಮಹಡಿ, ಗವಿಮಠದ ಎದುರು, ಯಲಬುರ್ಗಾ-583 236, ಕೊಪ್ಪಳ ಜಿಲ್ಲೆ.

ನಾಲಿಗೆ ಹುಣ್ಣು: ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ಹಾಗೂ ಗಸಗಸೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯಬೇಕು. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿದ್ದರೆ: ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು, ಎರಡು ಏಲಕ್ಕಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ಹವೆಯನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹೀರಬೇಕು.

ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ : ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಗೂ ಸವತೆ ಕಾಯಿಯ ರಸವನ್ನು ಎರಡು ದಿನ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಚಂದ್ರಮೌಳಿ ಎಂ.ಎಂ, ಬಸವಣ್ಣನ ಗುಡಿ ಹತ್ತಿರ, ಹೊರಕೇರಿ. ಜಡ್ಡಿ, ಜಗಳೂರು, ದಾವಣಗೆರೆ-577 528.

ಮೊಡವೆ : ದಿನವೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆರಸ ಹಿಂಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನು ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಕುಮಾರಪುತ್ರನ್, ಕೋಡಿಕನ್ಯಾಣ, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ-576 226.

ನೆಗಡಿ : ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕರಿಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ : ಲವಂಗವನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಅಗಿದು ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಬೆವರು ಗುಳ್ಳೆಗಳು : ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನಿಂದ ಬೆವರು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಎದ್ದಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಮಧುಮೇಹ : ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮುದ್ದೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಜ್ಯೋತಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್, C/o. ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಜಿ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ನಂ. ಜಿ-37, ನ್ಯೂಟೌನ್, ಭದ್ರಾವತಿ (ಶಿವಮೊಗ್ಗ).

ರಕ್ತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ : ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಕಲಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಉಷ್ಣಾಂಗ, ಪಿತ್ತ, ಕರಳುಬೇನೆ: ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪಾನಕ ಮಾಡಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ : ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಗನ್ನು ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಜಯಶೀಲ, D/o. ರೇವಣಸಿದ್ದಯ್ಯ, ಕೋಡಿಹಾಳ ಹೊಸಪೇಟೆ, ಬಸವೇಶ್ವರ ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ಹತ್ತಿರ. ತಾ. ರಾಣೇಬೆನ್ನೂರು, ಜಿ. ಹಾವೇರಿ-581 123.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆ-ತಲಾಂತರಗಳಿಂದ ಹತ್ತು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೂ ಬರೆಯಬಹುದಲ್ಲ? ನೀವು ಸೂಚಿಸುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂಭಾವನೆಯೂ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ, ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸದ ಕೂಪನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಿ.

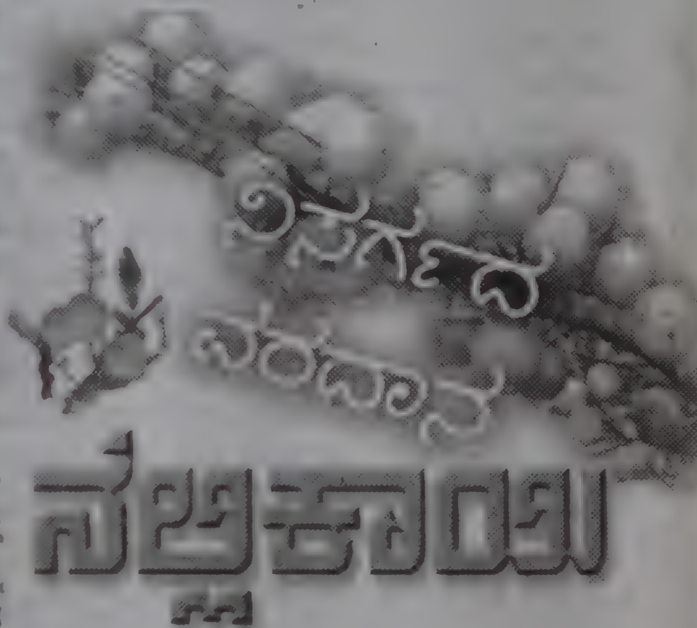
ಗಮನಿಸಿ

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
"ಮನೆಮದ್ದು ವಿಭಾಗ"
ನಂ. 122, ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು- 560 010



ಮನೆ ಮಸಾಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಲೆ

ಡಾ॥ ವಿ.ಆರ್. ಪದ್ಮನಾಭರಾವ್



ನಿಸರ್ಗದ ವರದಾನ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ

ನಿಸರ್ಗಮಾತೆಯು ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ, ರೋಗನಿವಾರಣೆಗೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀಡಿರುವ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ. ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದು ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ತ ಮಾಹಿತಿಯು ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು.

ಆಯುರ್ವೇದ ರೀತ್ಯ ಇದರಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು, ಒಗರು, ಕಹಿ ಹಾಗೂ ಖಾರ ರುಚಿಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುವುದು ಹುಳಿ, ಒಗರು ಹಾಗೂ ಸಿಹಿ ರುಚಿಗಳು. ಇದರ ಪಚನಾನಂತರದ ವಿಪಾಕವು ಮಧುರವಾಗಿದ್ದು ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಶೀತವಾಗಿದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಟ್ಯಾನಿನ್ ಎಂಬ ಅಂಶವಿದ್ದು ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಹಾಗೂ ಪೆಕ್ಟನ್ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಸುಮಾರು 100 ಗ್ರಾಂ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ 600ರಿಂದ 925 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.ಗಳಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಅಂಶ ಇರುವುದಾಗಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಚೂರ್ಣದಲ್ಲೂ ಸಹ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ'ಯು ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ನೆಲ್ಲಿ ಹೂ, ಎಲೆ, ಬೇರು ಮುಂತಾದವುಕ್ಕೆಲ್ಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ.

ಹಸಿಕಾಯಿ: ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ'ಯು ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು, ಅದರ ನಿಯಮಿತವಾದ ಸೇವನೆಯು ಶರೀರ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆ ವರ್ಣ, ಹೊಳಪು, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಈ ಮೇಲಿನ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಳಸುವವರು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಅದರ ಒಂದು ಚಮಚ ರಸಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗಾದರೆ ಈ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ನೀಡಬೇಕು. ಮೂತ್ರದ ಉರಿ, ಮೂತ್ರದ ತಡೆ, ಸಾಧಾರಣ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹಲ್ಲು-ಒಸಡು-ಮೂಗು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ತಲೆ ನೋವುಗಳಲ್ಲಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಜ್ಜಿ ಅದರ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಹಣೆಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಒಳಿತಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮಾಡಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಒಣ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ: ಒಂದು ಮಣ್ಣಿನ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಹಾಕಿ ಬರುವ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಕಾಡಿಗೆಯಂತೆ ಬಳಸಿದರೆ ಕಣ್ಣು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಣಗಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಅರಿಶಿಣದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸಮಭಾಗವಾಗಿ ಬೆರೆಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಸುಮಾರು ಎರಡು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಬೀಜ: ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ 100 ಗ್ರಾಂ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕಲಾಯಿ ಹಾಕಿರುವ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಹಾಕಿ ಮರುದಿನ ಅದನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿಗೆ ಅದನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕ ಪಿತ್ತದ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಕಟ, ತಲೆಸುತ್ತು, ವಾಂತಿ ಬರುವಂತಿರುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲು ಚಮಚ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಬೀಜದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಜೇನುತುಪ್ಪಗಳೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ನಂತರ ಅನ್ನದ ಗಂಜಿಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಣೆಗೆ, ತಲೆಗೆ ಪಟ್ಟು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಒಳಿತಾಗುತ್ತದೆ.



ಎಲೆ: ಒಂದು ಹಿಡಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು 200 ಮಿ. ಲೀ. ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ನೀರು 100 ಮಿ.ಲೀ.ಗೆ ಬರುವವರೆಗೂ ಕುದಿಸಿ ಬರುವ ಕಷಾಯದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು, ಬಾಯಿ ವಾಸನೆ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಳೆ ಚಿಗುರು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಭೇದಿ ಹಾಗೂ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿತ ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳನ್ನೂ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ರೀತಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಬೇರು: ಬೇರನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಒಳಿತಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಅನೇಕ ಸಿದ್ಧ ಔಷಧಿಗಳಾದ ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶ ಲೇಹ್ಯ, ಆಮಲಕೀ ರಸಾಯನ, ಧಾತ್ರೀ ಲೋಹ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಪ್ರಮುಖ ಘಟಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಕೂದಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ, ಬಿಳಿ ಕೂದಲು ನಿವಾರಿಸುವ, ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುವ ಭೃಂಗಾಮಾಲಿಕ, ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಆಮ್ಲ ಮುಂತಾದ ಕೇಶ ತೈಲಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಹುವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

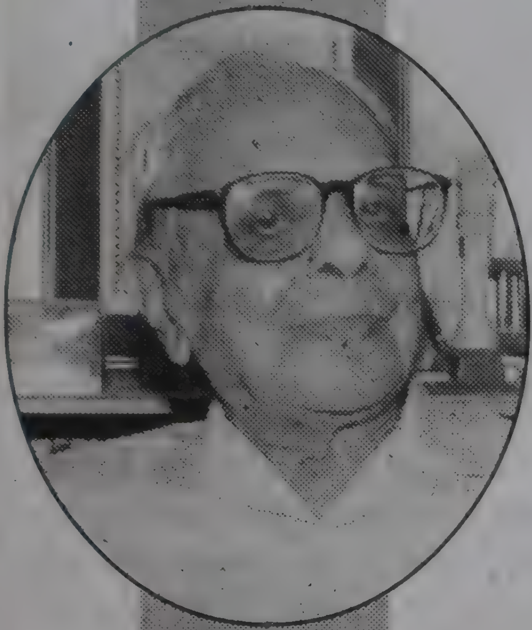
ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಅಮೃತ್ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಸೆಂಟರ್, 193, ಶಂಕರಮಠದ ರಸ್ತೆ, ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 018

'ನಿಯಮಬದ್ಧ ಬದುಕು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ'

- ಪ್ರೊ. ಎಲ್.ಎಸ್. ಶೇಷಗಿರಿ ರಾವ್

ಸಾವು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

✍ ಡಾ.ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹಾಸ್, ಪ್ರಕಾಶ್ ಹೆಬ್ಬಾರ



ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಖ್ಯಾತಿಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ವಿಮರ್ಶಕರೂ, ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಗಳ ಖ್ಯಾತ ವಿದ್ವಾಂಸರೂ ಆಗಿರುವ ಪ್ರೊ. ಎಲ್.ಎಸ್.ಶೇಷಗಿರಿ ರಾವ್ ಅವರ ಹೆಸರು ಕೇಳದವರ್ಯಾರು? ಜ್ಞಾನವೃದ್ಧರೂ ಆಗಿರುವ ಇವರು 78ನೆಯ ಈ ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ತಮ್ಮನ್ನು ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಹಿತ್ಯ ವಿಮರ್ಶಕರೂ, ಉತ್ತಮ ಲೇಖಕರೂ, ಉತ್ತಮ ಅನುವಾದಕರೂ, ಕಥೆಗಾರರೂ, ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಸಂಪಾದಕರೂ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವೃಂದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಪ್ರಿಯರಾದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಕರೂ, ಕನ್ನಡಪರ ಹೋರಾಟಗಾರರೂ ಆದ ಇವರು ಮಾಡಿರುವ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಬೆರಳಿಡುವಂತಾಗುತ್ತದೆ! ಹೋರಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಇವರನ್ನು ಪೋಲಿಸ್ ಠಾಣೆಗೂ ಒಮ್ಮೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲಾಗಿತ್ತು.

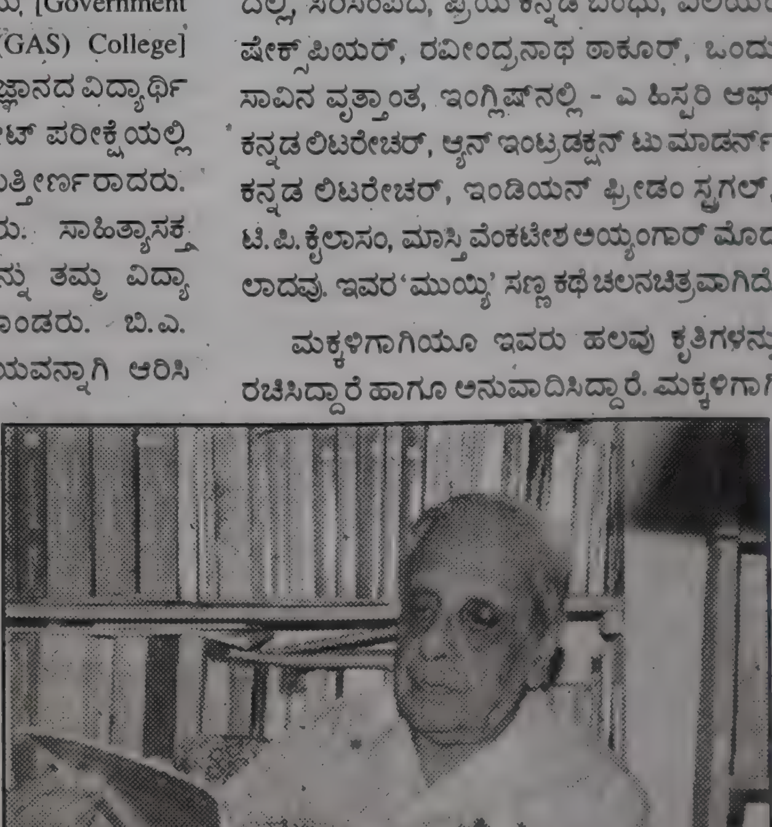
ಪ್ರೊ. ಎಲ್.ಎಸ್.ಶೇಷಗಿರಿ ರಾವ್ ಅವರು 1925ರ ಫೆಬ್ರುವರಿ 16ರಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ಮೂಲತಃ ಇವರದು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ದೇಶಪಾಂಡೆ ಕುಟುಂಬ. ಜಿಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳಾಗಿ ನಿವೃತ್ತರಾದ ಲಕ್ಷ್ಮೀಶ್ವರ ಸ್ವಾಮಿರಾವ್ ಇವರ ತಂದೆ. ತಾಯಿ ಕಮಲಾಬಾಯಿ. ಬಾಲ್ಯದ ಆರು ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಕಡೂರಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಇವರ ಬಹುಮಟ್ಟಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲೇ ನಡೆಯಿತು. ಸಾಹಿತ್ಯಪ್ರಿಯರಾಗಿದ್ದ ಇವರ ತಂದೆಯವರು ಮನೆಗೆ ತರುತ್ತಿದ್ದ ಹಲವಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೂ, ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಓದುತ್ತಾ ಬಂದ ಶೇಷಗಿರಿ ರಾವ್ ಅವರಿಗೆ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಒಲವು ಮೂಡಿತು. ಮನೆಯ ಸನಿಹದಲ್ಲೇ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಜಿ.ಪಿ. ರಾಜರತ್ನಂ, ಮತ್ತು ಕಾಲೇಜು ಉಪಾಧ್ಯಾಯರಾದ ಕೆ. ಅನಂತರಾಮಯ್ಯ, ವಿ. ಸೀತಾರಾಮಯ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಖ್ಯಾತಿಯ ಭೂಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿದ್ದ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ ಎಲ್. ರಾಮರಾವ್ ಮೊದಲಾದವರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಇವರ ಸಾಹಿತ್ಯಾಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯಿತು.

ಪ್ರೊ. ಎಲ್.ಎಸ್.ಶೇಷಗಿರಿ ರಾವ್ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂನಲ್ಲಿ ಪೂರೈಸಿದರು. ಈಗ ಸರ್ಕಾರಿ ಕಲಾ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ ಎಂದು [Government College of Arts & Science (GAS) College] ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿ ಓದಿ, ಇಂಟರ್‌ಮೀಡಿಯೇಟ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯಕ್ಕೇ ಮೊದಲಿಗರಾಗಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾದರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿವೇತನವನ್ನೂ ಪಡೆದರು. ಸಾಹಿತ್ಯಾಸಕ್ತರಾಗಿದ್ದರಿಂದ ನಂತರ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಬಿ.ಎ. ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಆನರ್ಸ್‌ಅನ್ನು ವಿಷಯವನ್ನಾಗಿ ಆರಿಸಿಕೊಂಡು, ಇವರೊಬ್ಬರೇ ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ತರಗತಿ, ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ಹಾಗೂ ಚಿನ್ನದ ಪದಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದರು. ಮುಂದೆ, ಎಂ.ಎ. ಪದವಿಯನ್ನೂ ಪಡೆದರು.

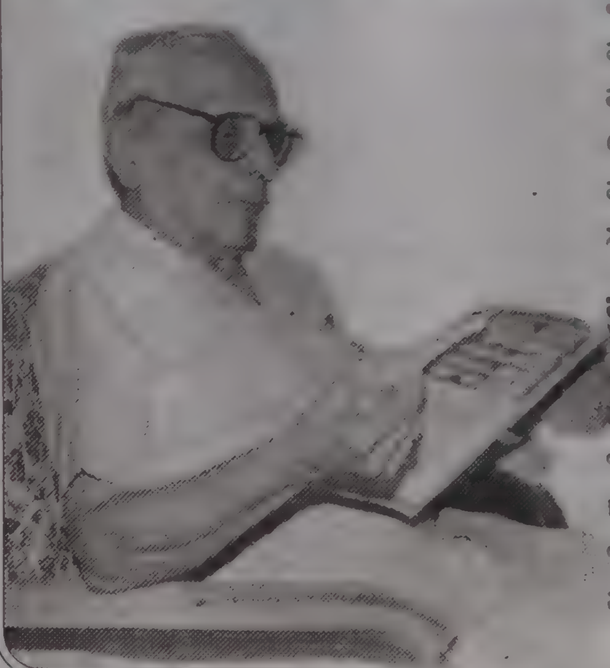
1944ರಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಉಪನ್ಯಾಸಕರಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರು. ಆಗ ಇವರಿಗೆ ಹತ್ತೊಂಬತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು. ನಂತರ ಕೋಲಾರ, ಮಡಿಕೇರಿ, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸರ್ಕಾರಿ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿಯೂ, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿಯೂ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು. 1985ರಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ವಿಭಾಗದಿಂದ ನಿವೃತ್ತರಾದರು. ಗುಂಡೂರಾವ್ ಅವರು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳ ಪತ್ರಿಕಾ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳಾಗಿಯೂ ನಿವೃತ್ತರಾದ ಬಳಿಕ ಹಂಪೆಯ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂದರ್ಶಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿಯೂ, ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಪ್ರಥಮ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿಯೂ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು.

ಶೇಷಗಿರಿ ರಾವ್ ಅವರು 75ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮೌಲಿಕ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುವೆಂದರೆ- ಇಲಿಯಡ್, ಗ್ರೀಕ್ ರಂಗಭೂಮಿ ಮತ್ತು ನಾಟಕ, ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ವಿಮರ್ಶೆ, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯ ಮಹಾಕಾವ್ಯಗಳ ಮನೋಧರ್ಮ, ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಸಾಹಿತ್ಯ ಚರಿತ್ರೆ, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ವಿಹಾರ, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಲೋಕದಲ್ಲಿ, ಸಿರಿಸಂಪದ, ಪ್ರಿಯ ಕನ್ನಡ ಬಂಧು, ವಿಲಿಯಂ ಷೇಕ್ಸ್‌ಪಿಯರ್, ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಠಾಕೂರ್, ಒಂದು ಸಾವಿನ ವೃತ್ತಾಂತ, ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ - ಎ ಹಿಸ್ಟರಿ ಆಫ್ ಕನ್ನಡ ಲಿಟರೇಚರ್, ಆ್ಯನ್ ಇಂಟ್ರಡಕ್ಷನ್ ಟು ಮಾಡರ್ನ್ ಕನ್ನಡ ಲಿಟರೇಚರ್, ಇಂಡಿಯನ್ ಫ್ರೀಡಂ ಸ್ಟ್ರಗಲ್, ಟಿ.ಪಿ.ಕೈಲಾಸಂ, ಮಾಸ್ತಿ ವೆಂಕಟೇಶ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್ ಮೊದಲಾದವು. ಇವರ 'ಮುಯ್ಯಿ' ಸಣ್ಣ ಕಥೆ ಚಲನಚಿತ್ರವಾಗಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿಯೂ ಇವರು ಹಲವು ಕೃತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ಅನುವಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ



ರಾಷ್ಟ್ರೋತ್ಥಾನ ಸಾಹಿತ್ಯದ 510 ಪುಸ್ತಕಗಳ ಯೋಜನೆ 'ಭಾರತ-ಭಾರತಿ' ಸಂಪದದ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು ಇವರು. ಭಾರತದ ಪೌರಾಣಿಕ, ಐತಿಹಾಸಿಕ, ಕಲೆ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಮಹನೀಯರ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟಗಾರರ, ಇತರೆ ಖ್ಯಾತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಚಿತ್ರಣ ನೀಡುವ ಈ ಕಿರುಪುಸ್ತಕಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮನರಂಜನೆ ಹಾಗೂ ಮನೋವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಬಹಳ ಯಶಸ್ವಿಯಾದವು. ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕೃಷ್ಣ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಸಂಸ್ಥೆ (ಇಸ್ಕಾನ್) ಯ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ಭಕ್ತಿ ವೇದಾಂತ ಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರಭುಪಾದರ ಶತಮಾನೋತ್ಸವದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇವರು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದಿಸಿದ ಪ್ರಭುಪಾದರ ಭಗವದ್ಗೀತಾ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ಗ್ರಂಥದ ಸುಮಾರು 2.6 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರತಿಗಳು ಮಾರಾಟವಾಗಿವೆ! ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಕನ್ನಡದ ಮೊದಲ ಇ-ಪುಸ್ತಕವೆಂಬ ದಾಖಲೆಗೂ ಪಾತ್ರವಾಗಿದೆ. ಪ್ರೊ. ಶೇಷಗಿರಿ ರಾವ್ ಅವರು ಇಸ್ಕಾನ್‌ಗಾಗಿ 'ಕೃಷ್ಣ-ಸರ್ವದೇವೋತ್ತಮ ಪುರುಷ' ಹಾಗೂ 'ಶ್ರೀಲ ಪ್ರಭುಪಾದ ಲೀಲಾಮೃತ' ಗ್ರಂಥದ ಮೊದಲ ಸಂಪುಟವನ್ನು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇವರು ಅನುವಾದಿಸಿದ 'ಮದರ್ ಥೆರೆಸಾ' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವು ರಾಜ್ಯಪಾಲರಿಂದ ರಾಜಭವನದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಯಿತು. ಈಗ ಇವರು ದೆಹಲಿಯ ಎಂ.ಪಿ. ಬಿರ್ಲಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ, 1500 ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಾಭಾರತ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾಲ್ಕು ಸಂಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕಾದ ಅದರ ಎರಡು ಸಂಪುಟಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಹೊರ ಬಂದಿದ್ದು, ಮೂರನೆ ಸಂಪುಟ ಮುದ್ರಣ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ. ನಾಲ್ಕನೆ ಸಂಪುಟವನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿಸ್ತೃತವಾದ ಕಥೆಯನ್ನೂ, ಮಹಾಭಾರತದ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನೂ, 140 ಪುಟಗಳ ಸುದೀರ್ಘ ಮುನ್ನುಡಿಯನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಮಕ್ಕಳೂ ಓದಬಹುದಾದ ಸುಲಭ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಲಂಡನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲೂ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇತರ ವಿದ್ವಾಂಸರೊಡನೆ ಸೇರಿ ನಿಘಂಟುಗಳನ್ನೂ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಸುಭಾಷ್ ಕನ್ನಡ-ಕನ್ನಡ-ಇಂಗ್ಲಿಷ್, ಇಂಗ್ಲಿಷ್-ಕನ್ನಡ, ಮತ್ತು ಸುಭಾಷ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಮಿತ್ರ ಇಂಗ್ಲಿಷ್-ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟುಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬೃಹದ್ಗಾತ್ರದ ಮೂರನೆಯ ನಿಘಂಟನ್ನೂ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ಪ್ರೊ. ಶೇಷಗಿರಿ ರಾವ್ ಅವರು ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುವೆಂದರೆ- ಕನ್ನಡದ ಅಳಿವು-ಉಳಿವು, ಕನ್ನಡ ಭಾರತಿ (ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ), ಭಾರತೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮೀಕ್ಷೆ (ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ), ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯೋತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಕಿರಿಯರ ಕರ್ನಾಟಕ, ಜ್ಞಾನಗಂಗೋತ್ರಿ (ಮೊದಲ ಎರಡು ಸಂಪುಟಗಳು). ಈಗ ಸಪ್ನಾ ಬುಕ್ ಹೌಸ್‌ಗಾಗಿ ಸಪ್ನಾ ದಿಗ್ದರ್ಶನ ಮಾಲೆ ಎಂಬ ಮಾಲಿಕೆಯ ಕಿರುಹೊತ್ತಿಗೆಗಳ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ, ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಚಿತ್ರಣ ನೀಡುವ ಈ ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ 100 ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಉದ್ದೇಶವಿದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿವೆ.

ಕರ್ನಾಟಕದ ಕನ್ನಡ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ, ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ, ದಿ ಹಿಂದೂ, ಇಂಡಿಯನ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಸ್, ಟೈಮ್ಸ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯ, ದಿ ವೀಕ್, ಡೆಕ್ಕನ್ ಹೆರಾಲ್ಡ್ ಮೊದಲಾದ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ಇವರ ಲೇಖನಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ, ಆಗುತ್ತಲೂ ಇವೆ.

ಇವರು ಅನೇಕ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಾಂಧವ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಅತ್ಯಂತ ಕಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ (1948-50). ಭಾರತೀಯ ಜ್ಞಾನಪೀಠ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಕನ್ನಡ ಸಲಹಾ ಸಮಿತಿ, ನ್ಯಾಷನಲ್ ಬುಕ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಕನ್ನಡ ಸಲಹಾ ಸಮಿತಿ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸೆನೆಟ್ (ಹಂಪಿ), ಕೇಂದ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಕನ್ನಡ ಸಲಹಾ ಸಮಿತಿ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ, ಕೇರಳದ ಇಂಡಿಯನ್ ರೈಟರ್ಸ್ ಯೂನಿಯನ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಬಿ.ಎಂ.ಶ್ರೀ ಸ್ಮಾರಕ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಸ್ವರ್ಣ ಮಹೋತ್ಸವ ಪಾರಿತೋಷಕ ಸಮಿತಿ, ಪಂಪ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಆಯ್ಕೆ ಸಮಿತಿ, ಮಾಸ್ತಿ ಶತಮಾನೋತ್ಸವ ಸಮಿತಿ, ಮಾಸ್ತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸಮಿತಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಶಸ್ತಿ-ಪುರಸ್ಕಾರ

ಪ್ರೊ. ಶೇಷಗಿರಿ ರಾವ್ ಅವರನ್ನು ಅನೇಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಪುರಸ್ಕಾರಗಳು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬಂದಿವೆ. ಇವರ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಸಾಹಿತ್ಯ ಚರಿತ್ರೆ ಗ್ರಂಥಕ್ಕೆ 2001ನೆಯ ಸಾಲಿನ ಕೇಂದ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ದೊರೆಯಿತು. ಇದೇ ಗ್ರಂಥಕ್ಕೆ ವಿ.ಎಂ. ಇನಾಂದಾರ್ ವಿಮರ್ಶಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯೂ ಲಭಿಸಿತು. ಇಲಿಯಡ್ ಕೃತಿಗೆ ರಾಜ್ಯ



ಸರ್ಕಾರದ ದೇವರಾಜ ಬಹದ್ದೂರ್ ಬಹುಮಾನ, ಭಾರತದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಂಗ್ರಾಮ ಕೃತಿಗೆ ಕಾವ್ಯಾನಂದ ಪುರಸ್ಕಾರ, ಷೇಕ್ಸ್‌ಪಿಯರ್ ಕೃತಿಗೆ ವರ್ಧಮಾನ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಲಭಿಸಿವೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನ ವಜ್ರ ಮಹೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಡಾ. ಅ.ನ.ಕೃ. ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಡಾ. ಕಾರಂತ ಕವಿ ಸನ್ಮಾನ, ಕೆಂಪೇಗೌಡ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಬಿ.ಎಂ.ಶ್ರೀ. ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಮಾಸ್ತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಮೊದಲಾದವು ಇವರ ಕಿರೀಟಕ್ಕೇರಿವೆ.

ಕೌಟುಂಬಿಕ ಪರಿಚಯ

ಶೇಷಗಿರಿ ರಾವ್ ಅವರಿಗೆ ಇಬ್ಬರು ಪತ್ನಿಯರು. ಮೊದಲನೆಯವರು ಚಿಂತಾಮಣಿಯ ಶಾಂತಾದೇವಿ. ಅವರು ಬೆಂಕಿ ಅನಾಹುತವೊಂದರಲ್ಲಿ ಮೃತಪಟ್ಟರು. ಎರಡನೆಯವರು ಬೆಂಗಳೂರಿನವರೇ ಆದ ಭಾರತಿ. ಅವರೂ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಎಂ.ಎ. ಪದವೀಧರರು. ಮನೋಹರ ಮತ್ತು ಶ್ರೀನಾಥ್ ಇವರ ಇಬ್ಬರು ಗಂಡುಮಕ್ಕಳು. ವಕೀಲರಾದ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಮಾಜಿ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ವೀರಪ್ಪ ಮೊಯ್ಲಿಯವರ 'ಮೊಯ್ಲಿ ಅಸೋಸಿಯೇಟ್ಸ್ ಆಫ್ ಲಾ' ನಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರಾವ್ ಅವರಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಮೊಮ್ಮಗನಿದ್ದಾನೆ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಂತೋಷ ನೀಡಿದ ಎರಡು ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಅವರು ನೆನೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಉಪನ್ಯಾಸಕರಾಗಿದ್ದಾಗ ಒಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಇವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯೋರ್ವಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ.75 ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದರು. ಅದೇ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದ. ಹುಡುಗಿಯಾದ ಕಾರಣ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿರುವರೆಂದೂ, ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆಲ್ಲಾದರೂ ಕಳಿಸಬೇಕೆಂದೂ

ಆತ ವಾದಿಸಿದ. ಅರ್ಹತೆಯಿರುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ನೀಡುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿದೆ? ಎಂದು ವಾದಿಸಿದ ಶೇಷಗಿರಿ ರಾವ್ ಅವರು, ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಕಳಿಸಬೇಕೆಂದರು. ಅವನ್ನು ಕಲ್ಕತ್ತೆಯ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕಳಿಸಲಾಯಿತು. ಅವರು ಆ ಹುಡುಗಿಯ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ ಶೇ.82 ಅಂಕ ನೀಡಿದರು. ಮನನೊಂದಿದ್ದ ಶೇಷಗಿರಿ ರಾವ್ ಅವರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಸಮಾಧಾನವಾಯಿತು.

ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ, ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ ಬಿಡುಗಡೆ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಗಾಂಧೀಜಿಯ ವಿಷಯ ಮಾತನಾಡಿದ ಮಾಜಿ ಸಚಿವ ಎಸ್.ಎಂ. ಯಾಹ್ಯಾರವರು, ತಮ್ಮ ಭಾಷಣ ಮೂಡಿಬರಲು ಕಾರಣ, ಹಿಂದೆ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಪ್ರೊಫೆಸರ್‌ರವರೆಂದು ಶೇಷಗಿರಿರಾಯರನ್ನು ತೋರಿಸಿದರು. ಮಡಿಕೇರಿಯಲ್ಲಿ ತಾವು ಅವರ ಶಿಷ್ಯರಾಗಿದ್ದಾಗಿಯೂ, ಅವರಿಂದ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತೆಂದೂ ಹೇಳಿದರು. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ, ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಹೀಗೆ ಸ್ಮರಿಸಿದ್ದು ನೋಡಿ ಶೇಷಗಿರಿ ರಾವ್ ಅವರಿಗೆ ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು.

ಶೇಷಗಿರಿ ರಾವ್ ಅವರು ಕರ್ಮಯೋಗಿಗಳು. ಮುಂಜಾನೆ 4.30ಕ್ಕೆ ಏಳುತ್ತಾರೆ. ಸ್ನಾನ, ಪೂಜೆ ಮುಗಿಸಿ 6.15ಕ್ಕೆ ಸನಿಹದ ಉದ್ಯಾನವನದಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ನಡೆದಾಟ. ಅನಂತರ 7.15ರಿಂದ ದಿನಪತ್ರಿಕೆ ಓದಿ, ಬರವಣಿಗೆಗೆ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ ಸೇವನೆ ಇಲ್ಲ. 11 ಗಂಟೆಗೇ ಊಟ. ಇದು ಅವರು ಶಾಲೆ, ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾಗಿನಿಂದ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸ. ಊಟವಾದ ಬಳಿಕ ಪುನಃ ದಿನಪತ್ರಿಕೆ ಓದುವುದು ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ. 2 ಗಂಟೆಯಿಂದ ರಾತ್ರಿ 9 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಮತ್ತೆ ಬರೆಯುವುದು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 3 ಗಂಟೆ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪಾಹಾರ ಸೇವನೆ. ರಾತ್ರಿ 9 ಗಂಟೆಗೆ ಚಪಾತಿ ಮತ್ತು ಮೊಸರು. ಇಷ್ಟೇ ಅವರ ಆಹಾರ. 10 ಗಂಟೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆಹೋದರೆ, ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 4.30ಕ್ಕೇ ಎಚ್ಚರವಾಗುವುದು.



1983ರ ಜುಲೈ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿ, ಒಬ್ಬ ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಜಯದೇವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರು. ಅದಾದ ನಂತರವೂ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷ ಕಾಲ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿದ್ದುದಾಗಿಯೂ, ಪುನಃ ಅಂತಹ ಯಾವ ತೊಂದರೆ ಆಗದೇ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದಾಗಿಯೂ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮೊದಲಾದ ಯಾವುದೇ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಲ್ಲದ ಇವರು, ಮಾಂಸಾಹಾರದಿಂದಲೂ ದೂರ. "ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಂದಿ ದೀರ್ಘಾಯುಗಳೂ, ದೃಢಕಾಯರೂ, ಆರೋಗ್ಯವಂತರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವಿಸದ ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಅನಾನುಕೂಲತೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಅಂತೆಯೇ ಕೆಲವು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರೇನೂ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗಿಂತ ವಿಶೇಷ ಅನುಕೂಲತೆ ಪಡೆದಂತಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ, ಶಾಂತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಯುವ ಜನರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಅವರ ಸಂದೇಶ ಹೀಗಿದೆ- "ನಿಸರ್ಗ ನಮಗೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ಬೇಕಾದದ್ದನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಾವು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯುಂಟಾಗಲು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಕಾರಣನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಚಟ ಮಾಡಿ ದೇಹ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ಕೊಟ್ಟ ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ನಿಯಮಬದ್ಧ ಬದುಕು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದುಷ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಅನಿವಾರ್ಯವಲ್ಲ. ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕೊರತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುವುದು ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ. ಸೂರ್ಯೋದಯ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅಂಶಗಳು ನಿಯಮಬದ್ಧವಾಗಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ಮನುಷ್ಯ ಮಾತ್ರ ಅಶಿಸ್ತಿನ, ಅನಿಯಮಿತ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ವೈದ್ಯರು ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ



ಸಂದರ್ಶಿತರೊಂದಿಗೆ ಸಂದರ್ಶಕರು

'ಔಷಧಿ ಹಿಡಿಸದು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತಾವೇ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣ ಅಂಥವರಿಗೆ ಔಷಧಿ ಹಿಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಶಿಸ್ತಿನ, ನಿಯಮಬದ್ಧ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕು. ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬೇಕು.

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಪರಿಪಕ್ವತೆ ಅಗತ್ಯ. ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇರಬೇಕು. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಹಳ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಿಂದ ನೋಡಬೇಕು. ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಮಹತ್ವ ನೀಡಬೇಕೋ ಅಷ್ಟೇ ನೀಡಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ- ಒಂದು ಕಾರು ಖರೀದಿಸುವುದಾಗಲೀ, ಪ್ರೊಮೋಷನ್ ಗಳಿಸುವುದಾಗಲೀ, ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಗಳಿಸುವುದಾಗಲೀ ಮುಖ್ಯ ಹೌದಾದರೂ, ಅವೇ ಜೀವನದ ಪರಮ ಧ್ಯೇಯಗಳಲ್ಲ. 'ಅಹಂ' ಭಾವವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಪರಿಪಕ್ವತೆ ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ವೃತ್ತಿಯ ಜೊತೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷ ಕೊಡುವ ಸಂಗೀತ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದಾದರೂ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು."

ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಮೊಮ್ಮಗನೊಂದಿಗಿನ ಒಡನಾಟ, ವ್ಯಾಸ, ಷೇಕ್ಸ್‌ಪಿಯರ್, ಓಮರ್, ಕಾರಂತರು ಮೊದಲಾದ ಸಾಹಿತಿಗಳ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೃತಿಗಳ ಓದುವಿಕೆ- ಇವು ಶೇಷಗಿರಿ ರಾವ್ ಅವರ ಇಷ್ಟವಾದ ಹವ್ಯಾಸಗಳು. ಟೆನಿಸ್ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಇಷ್ಟವಾದ ಆಟಗಳು. ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸಂಗೀತ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನವೆನ್ನುವ ಅವರು, ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದರಿಂದಲೇ ತಮಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಪ್ರೊ. ಎಲ್. ಎಸ್. ಶೇಷಗಿರಿ ರಾವ್ ಅವರು ಒಬ್ಬ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿ. ●



ಸಂಬಂಧ

ಲತಾ ಐದೂವರೆ ಅಡಿ ಎತ್ತರದ, ಗೋಧಿ ಬಣ್ಣದ ಸುಂದರ ಹುಡುಗಿ. ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ಪಡೆದು ಸರ್ಕಾರಿ ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿದ್ದಳು. ಇಂತಹವಳಿಗೆ ವರ ಸಿಗುವುದು ಕಷ್ಟವೆ? ಲತಾಳ ಅಪ್ಪ, ತಮ್ಮ ಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರ ನೀಡಿ, ಎಂತಹ ವರ ಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಹಿರಾತು ನೀಡಿದ್ದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಅನೇಕರಿಂದ ಉತ್ತರ ಬಂದರೂ ಇವರು ಮಗಳಿಗೆ ಅನುರೂಪವೆನಿಸಿದವನನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದರು. ಸ್ಪುರದ್ರೂಪಿ, ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಲೆಕ್ಚರರ್ ಆದ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಲತಾಳನ್ನೂ ಒಪ್ಪಿದ.

ನಿಶ್ಚಿತಾರ್ಥದ ದಿನ ಶ್ರೀನಿವಾಸನ ತಂದೆ, ತಾಯಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಲತಾ ಮತ್ತು ಅವಳ ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟರು. ಶ್ರೀನಿವಾಸನ ತಂದೆಯೇನೋ ಐವತ್ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದವರು. ಆದರೆ ತಾಯಿ ಇನ್ನೂ ಮೂವತ್ತೆರಡರ ಹರೆಯದ ಹೆಂಗಸು. ಲತಾಳಿಗಿಂತ ಐದಾರು ವರ್ಷ ದೊಡ್ಡವಳಿರಬಹುದು. ನಂತರ ತಿಳಿದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಶ್ರೀನಿವಾಸನ ತಾಯಿ ತೀರಿಹೋದ ಮೇಲೆ ಅವನ ತಂದೆ ಮರುಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಆಕೆಯದೇ ಕಾರುಬಾರು. ಆಕೆ ಹೇಳಿದುದನ್ನು ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಅವನ ಅಪ್ಪ ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

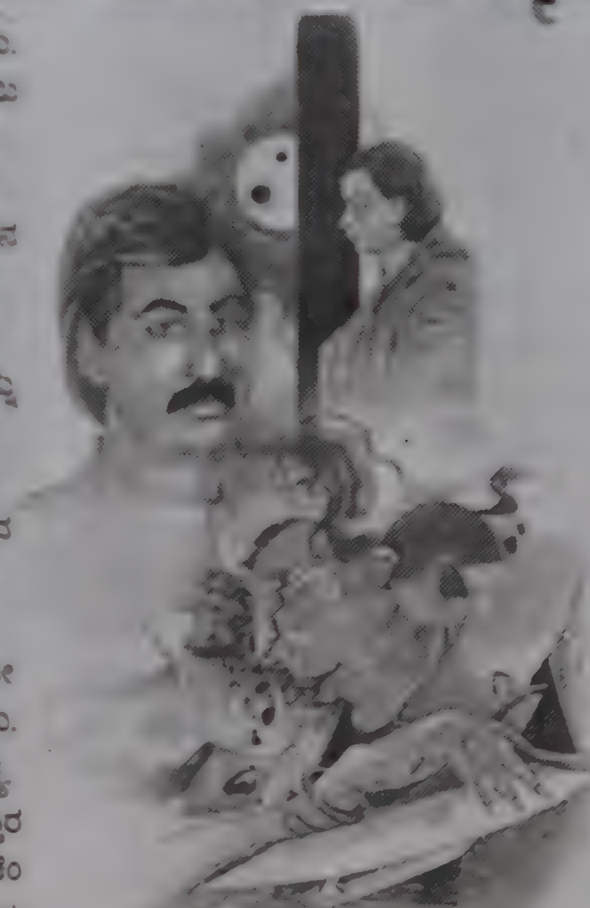
ವರದಕ್ಷಿಣೆ, ವರೋಪಚಾರ ಏನನ್ನೂ ಕೇಳದೇ ಇದ್ದಾಗ ಲತಾಳ ತಂದೆ ಸಂತಸಪಟ್ಟರು. ಅವರೇನನ್ನು ಕೇಳದಿದ್ದರೂ ಲತಾಳ ತಂದೆ ಮದುವೆಯನ್ನು ವಿಜೃಂಭಣೆಯಿಂದ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರು. ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಲತಾಗೆ ತಕ್ಷಣ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗದಿದ್ದರಿಂದ ಶ್ರೀನಿವಾಸನೇ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ. ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಲತಾಗೆ ಗಂಡನ ಊರಿಗೇ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫರ್ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದ ವಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಲತಾ ಅತ್ತೆಮನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿತುಕೊಂಡಳು.

ಅಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮನ ಮಾತೇ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ವೇದವಾಕ್ಯ. ಆಕೆಯನ್ನು ಕೇಳದೇ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಲತಾ ಒಂದು ವಾಕ್ ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೂ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮನ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆಯಬೇಕಿತ್ತು. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮನಿಗೆ ಅಡಿಯಾಳಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಲತಾಳಿಗೆ ಸಹಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಗಂಡನಿಗೆ ತಿಳಿಹೇಳಿದಳು. ಆತ ತಕ್ಷಣ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮನಿಗೆ ದೂರು ಹೇಳಬೇಕೆ? ಅದು ತಿಳಿದು ಲತಾಗೆ ತುಂಬ ಬೇಸರವೆನಿಸಿತು. ಆನಂತರ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮನ ವಿಷಯ ಮಾತನಾಡಲು ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಲತಾ ಮನದಲ್ಲಿಯೇ ಕೊರಗು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಳು.

ಲತಾಳ ಅಪ್ಪ ಒಂದು ದಿನ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ "ಡಾಕ್ಟ್ರೆ ಲತಾ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಳು. ತಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದಿದ್ದರಿಂದ ಬದುಕಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಗಂಡನ ಮುಖ ನೋಡಲ್ಲ ಅಂತಾಳೆ. ಇಲ್ಲಿಗೇ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೀನಿ. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫರ್ ಮಾಡಿಸಿದ್ದೆ. ಈಗ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗೋದಿಲ್ಲ ಅಂತಾಳೆ. ಮತ್ತೆ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫರ್ ಆಗೋದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಅಂದ್ರೆ ಕೆಲ್ಸನೇ ಬಿಟ್ಬಿಡ್ತೀನಿ ಅಂತಾಳೆ. ನಾವೇನು ಕೇಳಿದರೂ ಹೇಳ್ತಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಮಾತನಾಡಬಹುದೇನೋ. ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬರ್ತೀರಾ?"

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆಳೆಸುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅದೆಂತಹ ತೊಂದರೆ ಬಂದಿರಬಹುದು? "ನಾನು ನಾಳೆ ಬರ್ತೀನಿ. ಅವಳು ಹೇಳೋದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟಪಡೋದಿಲ್ಲ ಅಂದ್ಮೇಲೆ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಡಿ" ಎಂದೆ.

* * *



ಲತಾಳ ಮನಸ್ಸು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲೆಂದು ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ನಾನು ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋದೆ. ಅವಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನವಾಗಿದ್ದಂತೆ ಕಂಡಳು.

"ಹೇಗಿದ್ದೀಯಾ ಲತಾ? ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಬಂದಿದ್ನಾ?"

"ದಯವಿಟ್ಟು ಅವರ ಹೆಸರು ಎತ್ತಬೇಡಿ. ನಾನು ಸತ್ತಿದ್ರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು."

"ಹಾಗೆಲ್ಲ ಮಾತಾಡಬೇಡ. ಸಾವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನಿವಾರ್ಯವೇ ಆಗಿದ್ರೂ ತಾವಾಗಿಯೇ ಸಾವನ್ನು ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಡಿಗಳ ಕೆಲಸ. ನಿನಗೇನು ಅಂತಹ ಕಷ್ಟ ಬಂದಿತ್ತು? ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಯೋಚನೆ ತಪ್ಪು. ಇನ್ನೆಂದೂ ಅಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಭಾಷೆ ಕೊಡು."

ಮೌನವಾಗಿ ನನ್ನ ಮುಖವನ್ನೇ ದಿಟ್ಟಿಸುತ್ತ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಅವಳ ಕೈಯನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ನನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ಭಾಷೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ.

"ಈಗ ಹೇಳು, ಅತ್ತೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿನಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ತೊಂದರೆ ಇತ್ತು?"

"ಅದು... ಅದು" ಎನ್ನುತ್ತ ಬಾಗಿಲೆಡೆಗೆ ನೋಡಿದಳು. ಕೋಣೆಯ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೋಲ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಬಂದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತಿದ್ದಳು. ನಂತರ ಅವಳೇ "ಡಾಕ್ಟ್ರೆ, ಯಾವ ಹೆಣ್ಣಾದರೂ ಗಂಡನನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಪ್ಪುತ್ತಾಳೆಯೆ?"

"ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ. ಶ್ರೀನಿವಾಸನಿಗೆ ಬೇರೆ ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಅಫೇರ್ ಇರಬಹುದೆಂಬ ಅನುಮಾನವೇ?"

"ಡಾಕ್ಟ್ರೆ, ಅನುಮಾನ ನಿಜವೆಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಕೂಡಲೇ ನನ್ನ ಬದುಕು ಕೊನೆಗಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣವೆಂದುಕೊಂಡೆ."

"ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಪ್ರೀತಿಸ್ತಿದ್ದನೇನು?"

"ಅದು ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲ, ಕಾಮ. ಅದೂ ಯಾರೊಂದಿಗೆಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ? ನನಗೆ ಹೇಳುವುದಕ್ಕೇ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ."

"ಯಾರು ಹೇಳು. ನಿನಗೆ ಪರಿಚಯವಿರುವವರೇನು?"

"ಅತ್ತೆಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮನೊಡನೆ ಅವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿದೆ."

ಅವಳ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಬರಸಿಡಿಲೆರಗಿದಂತಾಯಿತು.

"ಏನು ಹೇಳ್ತಿದ್ದಿ ಅಂತ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇದೆ ತಾನೆ?"

"ಹೂಂ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ, ನನಗೂ ಮೊದಲು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅನುಮಾನವಿರಲಿಲ್ಲ. ಅತ್ತೆಯನ್ನು ತುಂಬ ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಗಂಡ, ಮಾವ ಆಕೆಯ ಯಾವ ಮಾತನ್ನೂ ಮೀರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೂ ಅವರ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆಯಬೇಕಿತ್ತು. ಇವರು ಆಕೆಯೊಡನೆ

ಸಲಿಗೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತಿದ್ದರು. ತಾಯಿ, ಮಗನ ಬಾಂಧವ್ಯ ಎಂದುಕೊಂಡು ನಾನೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಅತ್ತೆ ತಮಗೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ನನ್ನ ಸೀರೆ ತೆಗೆದು ಉಡುತ್ತಿದ್ದರು. ನನಗದು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಸರಿಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಇವರಿಗೆ ಹೇಳಿದರೆ 'ಇಷ್ಟವಾದರೆ ಉಡಲಿ ಬಿಡು' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೊಸ ಸೀರೆ ಉಟ್ಟಾಗ ಇವರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ 'ಹೇಗಿದೆ?' ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಕೆಗೇನಾದರೂ ಸಣ್ಣ ತಲೆನೋವು ಬಂದರೂ ಇವರು ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾವು ಎಲ್ಲಿಗೇ ಹೋದರೂ ಆಕೆಯನ್ನು ಜತೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು. ಕಾಲೇಜಿನಿಂದ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯದ ವರದಿಯನ್ನು ಆಕೆಗೊಪ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನನ್ನ ಬಳಿ ನಗು ನಗುತ್ತ ಮಾತಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಆಕೆಯ ಬಳಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಾಯಿತು. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇವರು ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಬಾತ್‌ರೂಮಿಗೆ ಹೋಗಿರಬಹುದೆಂದು ಕೊಂಡೆ. ಆದರೆ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯಾದರೂ ಬರದಿದ್ದಾಗ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡ್ತಿರಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿದು ಹಾಲ್‌ನೆಡೆಗೆ ಹೊರಟರೆ ನಮ್ಮ ರೂಮಿಗೆ ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ಚಿಲಕ ಹಾಕಿತ್ತು. ಅದು ನನಗೆ ತುಂಬ ವಿಚಿತ್ರವೆನಿಸಿತು. ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ಚಿಲಕ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆಂದು ಅರಿವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ನನಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಂದೇಹವೂ ಮೂಡಿರಲಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಒಂದು ಬಾರಿ ನನಗೆ ಕಚೇರಿಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಜ್ವರ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ತಕ್ಷಣ ರಜೆ ಹಾಕಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದೆ. ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಸ್ಕೂಟರ್ ಕಂಡು ಇವರೂ ಮನೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾರಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬೆಲ್ ಮಾಡಿದೆ. ಅತ್ತೆ ಬಂದು ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆಯುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾಯಿತು. ಅವರು ಗಾಬರಿಯಾದಂತಿದ್ದರು. "ಇವರೂ ಬಂದಿರೋ ಹಾಗಿದೆ" ಎನ್ನುತ್ತ ಸೀದಾ ನಮ್ಮ ಬೆಡ್ ರೂಮಿಗೆ ಹೋದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಇವರು ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುತ್ತ ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ಬೆಡ್ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಂಡಿತ್ತು. ಮುಖ ಸಿಂಡರಿಸಿಕೊಂಡು "ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಯಾಕೆ ರಜೆ ಹಾಕಿ ಬಂದಿದ್ದೀಯಾ? ಅಂತಹ ಕೆಲಸ ಏನಿತ್ತು?" ಅಂತ ಕೇಳಿದ್ರು. ಜ್ವರದಿಂದ ಸುಸ್ತಾಗಿದ್ದ ನನಗೆ ಅಲ್ಲಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬೇರೇನೋ ಕತೆ ಹೇಳಿತು.

"ನೀವು ಯಾಕೆ ಮನೆಗೆ ಬಂದ್ರಿ?"

"ಇದು ನನ್ನ ಮನೆ, ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದ್ರೂ ಬರ್ತೀನಿ."

"ಅದೇ ಉತ್ತರ ನನ್ನದೂ ಹೌದು. ಆದ್ರೆ ನಿಮ್ಮಂತೆ ಸುಮ್ಮನೆ ನಾನು ಬರಲಿಲ್ಲ. ಜ್ವರ ಬಂದಿದ್ರಿಂದ ಬಂದೆ" ಎನ್ನುತ್ತ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಿ ಮಲಗೋಣವೆಂದು ಬೆಡ್ ಮೇಲೆ ಒರಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋದಾಗ ಕಂಡಿತು ಬೆಳ್ಳಿಗೆಜ್ಜೆ. ನಾನಂತೂ ಯಾವತ್ತೂ ಕಾಲಿಗೆ ಗೆಜ್ಜೆ ಧರಿಸಿದವಳಲ್ಲ. ಈ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲ್ಗೆಜ್ಜೆ ಧರಿಸುವವರೆಂದರೆ ಆಕೆಯೊಬ್ಬಳೇ. ಆಕೆಯ ಗೆಜ್ಜೆ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಹೇಗೆ ಬಂತು? ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಸುಳಿದಾಡಿದವು. ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಏನೋ ಹೊಳೆದಂತಾಗಿ ತಲೆ ಗಿರ್ರನೆ ಸುತ್ತಿದಂತಾಯಿತು.

ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ಆಕೆಯೇ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಹಣೆಗೆ ತಣ್ಣೀರು ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಳು. "ದಯವಿಟ್ಟು ನೀವು ಇಲ್ಲಿಂದ ಎದ್ದು ಹೋಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಮುಖ ತೋರಿಸಬೇಡಿ" ಎಂದು ಜೋರಾಗಿ ಕಿರುಚಿದೆ. ಆಕೆ ಎದ್ದು ಹೋದಳು. ನನ್ನ ಗಂಡ ಒಳಗೆ ಬಂದು "ಯಾಕೆ ಹಾಗೆ ಕಿರುಚಿಕೊಳ್ತೀಯಾ? ಆಕೆಗೇನಾದ್ರೂ ಎದುರು ಮಾತಾಡಿದ್ರೆ ನಾನು ಸುಮ್ಮನಿರಲ್ಲ."

ಜ್ವರದಿಂದ ಮೈಸುಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಸುಡಲಾರಂಭಿಸಿತು. ನನ್ನ ಸ್ಥಾನ ಅಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಎನ್ನುವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಯಿತು. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಎಂತಹ ಗೋಮುಖವ್ಯಾಘ್ರ! ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಅಂತ ಬಾಯ್ತುಂಬಾ ಕರೆಯುತ್ತಾನೆ. ತಾಯಿ? ಮತ್ತು ಮಗನ ಮಧ್ಯೆ ಇಂತಹ ಸಂಬಂಧ ಇರಬಹುದೆಂದು ಯಾರೂ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮನದಲ್ಲಿ ಏನೇನೆಲ್ಲ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮೂಡಿದರೂ ಒಂದು ಬಾರಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸನನ್ನು ಕೇಳೋಣ, ನಾನಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೆಲ್ಲ ಸುಳ್ಳಾಗಲಿ ಎಂದು ಅವರನ್ನು ಕರೆದು "ನೀವೂ, ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ..."

ನನ್ನ ಮಾತಿನ್ನೂ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಗಲೇ ಅವರು "ನೋಡು ಲತಾ, ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವಾಗಿರಬಹುದು ನಿಜ. ಆದರೆ ನಾನು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಲಾರೆ. ಆಕೆಯದೂ ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಾಯ. ಯಾವುದೋ ಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ನಡೆದು ಹೋಯಿತು. ನೀನೂ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಆಕೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೋ" ಎಂದಾಗ ಆಕೆಯ ಪರವಾಗಿಯೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡು ಕೋಪ ಭುಗಿಲೆದ್ದಿತು. "ಹಾಗಾದ್ರೆ ಆಕೆಯನ್ನೇ ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕಿತ್ತು. ನಿಮ್ಮಪ್ಪ ಮಾಡಿದ್ದ ತಪ್ಪನ್ನು ನೀವು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದಿತ್ತಲ್ಲ. ನನ್ನನ್ನೇಕೆ ಮದುವೆಯಾದಿರಿ? ಮದುವೆ, ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ ಇವುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ನಿಘಂಟುವಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವೆಲ್ಲಿದೆ?" ಹೀಗೇ ಮನಬಂದಂತೆ ಕೂಗಾಡಿದೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಮಾತುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಅವನು ಕಲ್ಲಾಗಿದ್ದ. ಇನ್ನು ಬದುಕಿದ್ದು ಪ್ರಯೋಜನವೇನು ಎಂದ್ಕೊಂಡೆ, ಮಾವ ಪ್ರತಿದಿನ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ತಿದ್ದರಲ್ಲ, ನಾನೇ ಅವರಿಗೆ ತಿಂಗಳಿಗಾಗುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟಿದ್ದೆ. ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನುಂಗಿಬಿಟ್ಟೆ. ನಂತರ ನಾನು ಕಣ್ಣು ಬಿಟ್ಟಾಗ ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ ಎಲ್ಲರೂ ಕಂಡರು. ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂನಲ್ಲಿದ್ದೆ, ಸಾಯದೇ ಬದುಕುಳಿದಿದ್ದೆ. ಅಷ್ಟೊಂದು ಸುಖವಾಗಿದ್ದ ಮನೇಲಿ ನಾನು ಯಾಕೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಯಕ್ಷ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿದೆ. ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಹೇಗೆ ಈ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಲಿ ಹೇಳಿ?"

ಅವಳ ನೋವಿನ ಕಥೆ ಕೇಳಿಯೇ ನನಗೆ ಆಘಾತವಾಗಿತ್ತು. ಇನ್ನು ಅವಳಿಗೆ ಹೇಗಾಗಿರಬೇಕು? ತಾಯಿಯಂತಹ ಪವಿತ್ರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಹುದಿತ್ತೇ ಆ ಮಹಾತಾಯಿ? ಶ್ರೀನಿವಾಸನ ತಂದೆಯಾದರೂ ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಾಯದವಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕಿತ್ತೆ? ಲತಾಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳುವುದೇ ಕಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು.

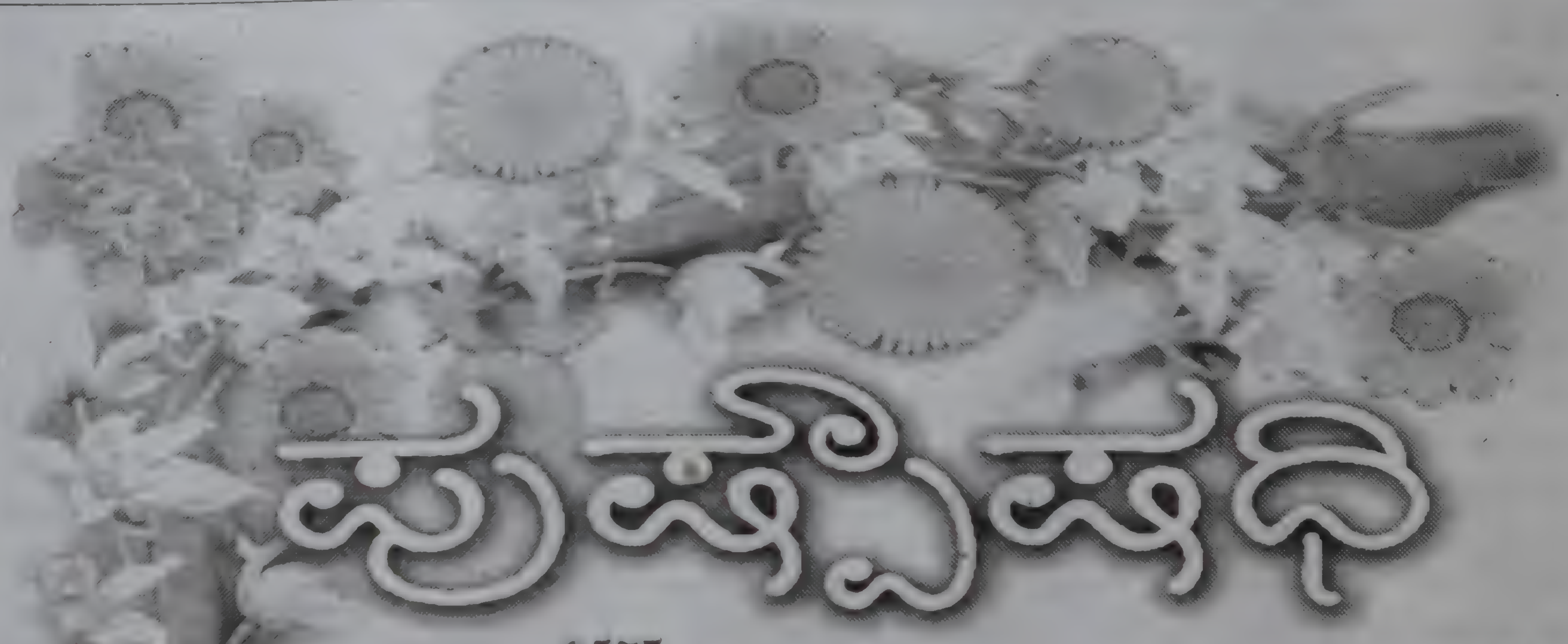
"ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನಾನು ಮಾತ್ರ ಅವರಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿಸದೇ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನಂತಹ ಕೋಮಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಅನ್ಯಾಯ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಅವರು ಬೆಲೆ ತೆರಲೇಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಪರಿಚಯವಿರುವ ಲಾಯರ್ ವಿಳಾಸ ಕೊಟ್ಟರೆ ನಾನೇ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವೆ. ನಾನು ಅವರ ಮೇಲೆ ಕೇಸ್ ಹಾಕ್ತೀನಿ" ಲತಾಳಲ್ಲಿ ದುಃಖ, ರೋಷ ಮಡುಗಟ್ಟಿತ್ತು.

"ಆ ದೇವರು ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬಲಿ" ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಲು ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಈ ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಹಾಗೂ ಆತನ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮನಂತಹವರು ಅದೆಷ್ಟು ಜನರಿದ್ದಾರೋ? ಅವರಿಂದ ಅದೆಷ್ಟು ಲತಾಳಂತಹ ಹೆಣ್ಣುಗಳು ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವರೋ? ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಅರ್ಥ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆಯೆ? •

ಪುಸ್ತಕ ವಿಮರ್ಶೆ

ನೀವು ಲೇಖಕರೇ? ಪ್ರಕಾಶಕರೇ? ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಆ ಪುಸ್ತಕದ ಎರಡು ಪ್ರತಿಯನ್ನು 'ಜೀವನಾಡಿ'ಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ. ನಾವು ಆ ಪುಸ್ತಕದ ಕುರಿತಾಗಿ ವಿಮರ್ಶೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತೇವೆ. ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳ ಕುರಿತು ಪ್ರಚುರಗೊಳಿಸುವತ್ತ ನಮ್ಮದೊಂದು ಪುಟ್ಟ ಪ್ರಯತ್ನ ಇದು. ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನೀವೂ ಕೈಜೋಡಿಸುತ್ತೀರಿ ತಾನೇ? ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ -

ಸಂಪಾದಕರು
ಪುಸ್ತಕ ವಿಮರ್ಶೆ ವಿಭಾಗ
ಜೀವನಾಡಿ
ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010



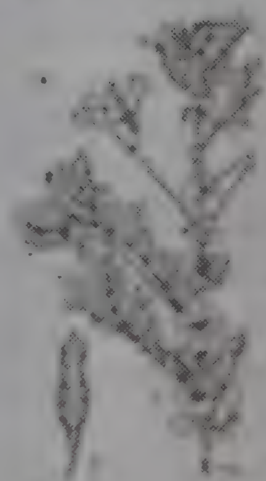
ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ

✍ ಸೃಜನ

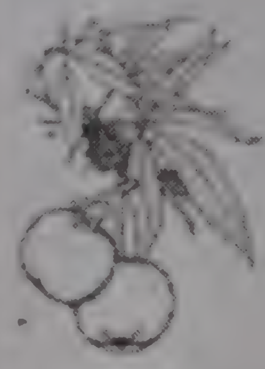
ಹೊನ್ನರಿಕೆ ಹೂ

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

- ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೊನ್ನರಿಕೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅಕ್ಕಿತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮಧುಮೇಹ ಪ್ರಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಹೊನ್ನರಿಕೆ ಹೂಗಳ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಮೈವಲೆ ಗಾದರಿ (ಹೈತಕ)ಗೀಡಿದ್ದಾಗ ಹೂವಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಹೊನ್ನರಿಕೆ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.
- 'ಮದ್ರಾಸ್ ಐ' (ಕೆಂಪುಕಣ್ಣು) ಉಂಟಾದಾಗ ಹೊನ್ನರಿಕೆ ಬೀಜವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ನುಣ್ಣನೆಯ ಪುಡಿ ಇಲ್ಲವೇ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಹೊನ್ನರಿಕೆ ಗಿಡದ ಕಾಂಡವನ್ನು ಟೂಥ್ ಬ್ರಶ್‌ನಂತೆಯೂ ಬಳಸಬಹುದು.
- ದಕ್ಷಿಣ ಶ್ರೀಲಂಕಾದಲ್ಲಿ ಹೊನ್ನರಿಕೆಯ ಎಲೆಗಳಿಂದ 'ಟೀ' ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಬಹುಶಃ ಅದಕ್ಕೇ ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ Mature Tea Tree ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿರಬೇಕು.
- ಹೃದ್ರೋಗದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿ ಕಳೆಸುತ್ತು (ತಲೆ ತಿರುಗು) ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕಾಫಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಹೊನ್ನರಿಕೆಯ ಎಲೆಯ ಇಲ್ಲವೇ ಬೀಜದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಾಫಿ ಪುಡಿಯಂತೆ ಬಳಸಿ ಕಾಫಿ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ಕಾಫಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಬದಲೀ ಪಾನೀಯವಾಗಿದೆ.
- ಗುಜರಾತಿನಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಅಧಿಕ ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಹೂಗಳನ್ನು ಕೇಸರಿಯಂತೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
- ಹೊನ್ನರಿಕೆಯ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ವಿರೇಚನಕ್ಕೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
- ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಸ್ರಾವವಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೂಗಳ ರಸ, ಮೋಚರಸ ಮತ್ತು ಸೊಗದೆ ಬೇರಿನ ಶರಬತ್ತು ಬೆರೆಸಿ ಪಾನೀಯ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು.
- ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೊಲ, ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ತಂಗಡಿಯನ್ನು ಟೀಯಂತೆ ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ವಾಡಿಕೆ.



ಹಳದಿ ಹೂಗಳ ಹೊನ್ನರಿಕೆ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಎಲ್ಲ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹೊಂಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳಿಂದ ಹೆಂಗೆಳೆಯರು ಗೌರಿಯನ್ನು ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪೊದರಿನಂತ ಗಿಡ, ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಉದ್ದನೆಯ ಚಪ್ಪಟೆ ಕಾಯಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಗಿಡಕ್ಕೆ ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ - ಆವರೈ, ಮಲಯಾಳಂನಲ್ಲಿ - ಅವೀರಮ್, ಜಿಮುತೆ, ಪೊನ್ನಾವಿರಮ್, ಅವರ, ಮರಾಠಿಯಲ್ಲಿ - ತರವಡ, ಹಿಂದಿ, ಬಂಗಾಲಿಗಳಲ್ಲಿ - ತರವರ್, ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ - ಆವರ್ತಕಿ, ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ - ಮೆಚ್ಯುರ್ ಟಿ ಟ್ರೀ, ಟ್ಯಾನರ್ಸ್ ಕೇಶಿಯಾ. ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು - CASSIA AURICULATA



ಬಂಗಾರ ಬಣ್ಣದ ಹೊನ್ನರಿಕೆ ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಬೇರು, ಎಲೆ, ಹೂ, ತೊಗಟೆ, ಬೀಜ ಎಲ್ಲವೂ ಔಷಧಿ ಗುಣ ಹೊಂದಿವೆ. ತೊಗಟೆಯಲ್ಲಿ ಟ್ಯಾನಿನ್ ಮತ್ತು ಬೂದಿಯ ಅಂಶವಿದೆ.

● ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಮಹೇಶ ಮೈತ್ರಿ, ಗುಲಬರ್ಗಾ

■ ವಯಸ್ಸು 19, ನನ್ನ ಎದುರಿನ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಹಳ ಉದ್ದವಾಗಿ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಬಂದಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಖ ಅಸಹ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾನು ಪ್ರೀತಿಸಿದ ಹುಡುಗಿ ಕೂಡ ದೂರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ದಂತವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದಲ್ಲಿ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಕ್ಲಿಪ್ ಅಳವಡಿಸಿ ಸುಂದರ ದಂತಪಂಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವರು. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಕ್ಲಿಪ್ ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಡಮಾಡದೆ ಆರ್ಥೋಡಾಂಟಿಸ್ಟ್‌ನ ಭೇಟಿಯಾಗಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಖಂಡಿತ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಎಸ್. ವೀರೇಶ್, ವೈಟಜಿ

■ ವಯಸ್ಸು 22, ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಎತ್ತರವಾಗಿದ್ದರೂ ನಾನು ಮಾತ್ರ ಕುಬ್ಜ. ಎತ್ತರವಾಗಲು ಯಾವ ಔಷಧಿ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲಿ?

● ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯಲು ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯಿಲ್ಲ. ಹುಡುಗರು 21 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎತ್ತರದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸದೆ ಇರುವುದೇ ಒಳಿತು. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದಷ್ಟೇ.

ರಾಜು ಬೀರಾದರ, ವಿಜಾಪುರ

■ ವಯಸ್ಸು 28, 12 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅತಿಯಾಗಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಶಿಶ್ನ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡರೂ ಗಡುಸತ್ವ ಇರದು. ಪದೆ ಪದೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ವಿವಾಹವನ್ನೂ ಮುಂದೂಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

● ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಆ ರೀತಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ. ಆದರೆ ಯಾವುದೂ ಅತಿಯಾಗಬಾರದು. ನಿಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿ ಆತಂಕವಿರುವುದರಿಂದ ಉದ್ರೇಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಮನದಲ್ಲಿನ ಆತಂಕ, ಉದ್ವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಾವಶ್ಯಕ ಭಯ ಬೇಡ. ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳಿರಲಿ. ಮದುವೆಯಾಗಿ, ಸುಖ ದಾಂಪತ್ಯ ನಿಮ್ಮದಾಗುವುದು. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಒಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಎಸ್.ಕೆ. ಪಾಟೀಲ, ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 22, ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಯುವತಿಯೊಬ್ಬಳೊಂದಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಿದೆ. ಅವಳಿಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು ಈಗ ಮಿತ್ರನ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಯಿತು. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಭಯವಾಗಿದೆ. ಈಗಲೇ ದವಾಖಾನೆಗೆ ತೋರಿಸಿದರೆ ಬದುಕಬಹುದೇ?

ಊರು, ಹೆಸರು ಬೇಡ

■ ನಾನು 18 ವರ್ಷದ ಯುವತಿ. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಮುಂದಲೆಯ ಕೂದಲು ವಿಪರೀತ ಉದುರುತ್ತಿದೆ. ಬಕ್ಕ ತಲೆ ಆದೀತೇನೋ ಎನ್ನುವ ಭಯ. ಕೂದಲುದುರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಏನಾದರೂ ಔಷಧಿ ಇದೆಯೇ?

● ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ ಬಳಸಿ. ತಲೆಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ನೀಲಿ ಭೃಂಗಾದಿ ಕೇಶಂ ಅನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬೆರಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮೃದುವಾಗಿ ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾಚಣಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಜಾಹೀರಾತಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಶಾಂಪೂಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಬೇಡ. ತಲೆಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಸೀಗೆಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ದಾಸವಾಳದ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಅಬ್ದುಲ್ ರಜಾಕ್, ಸುರುಪುರ

■ ವಯಸ್ಸು 18, ತಲೆಗೂದಲು ಬಹಳ ಉದುರುತ್ತಿದ್ದು, ಮುಂಭಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೋಳಾಗಿದೆ. ಕೂದಲು ದಟ್ಟವಾಗಿ ಬರಲು ಏನು ಮಾಡಲಿ?

● ನೀವು ಮೇಲಿನ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಉತ್ತರ ಗಮನಿಸಿ.

● ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಸಲ್ಲದು. ಒಮ್ಮೆ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೊ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಿಟ್‌ಗಳಿಂದ ಎಲಿಸಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ. ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶವೇನಾದರೂ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಬಂದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಕೌನ್ಸಲಿಂಗ್ ಸೆಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಕೌನ್ಸಲಿಂಗ್ ಪಡೆಯಿರಿ. ಇನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷೆಯೇ ಮಾಡಿಸದೇ ಭಯ ಏಕೆ? ಫಲಿತಾಂಶ ನೆಗೆಟಿವ್ ಕೂಡ ಬರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನವಶ್ಯಕ ಭಯ, ಚಿಂತೆಗೊಳಗಾಗದೆ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಮಂಜುಳಾ ಪತ್ತಾರ, ಮುಂಡರಗಿ

■ ವಯಸ್ಸು 20, ಮೊದಲು ಗೋಧಿ ಬಣ್ಣದವಳಾಗಿದ್ದೆ. ಆರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಮುಖ ಕಪ್ಪಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿದಾಗ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಆದರೀಗ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿ ಒಣಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕುಳಿಗಳಾಗಿವೆ. ಮುಖ ಕುರೂಪಿಯಂತಾಗಿದೆ. ಮೊದಲಿನಂತೆ ಆಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

● ನೀವು ಮುಖಕ್ಕೆ ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಶಿನ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ತೇಯ್ದು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಕುಂಕುಮಾದಿ ಲೇಪನವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂಧ ಮುಖಕ್ಕೆ ಮೊದಲಿನ ಕಾಂತಿ ಮರುಕಳಿಸುವುದು. ರಂಧ್ರಗಳಿರುವುದನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ. ಜಾಹೀರಾತಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಂಗಳ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ ಬಳಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟದ ನಂತರ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ರಾಜನ್, ಬಿಜಾಪುರ

■ ವಯಸ್ಸು 41, ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಕುಡಿದರೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಕೆಟ್ಟದ್ದಲ್ಲ ಎಂದು ಲೇಖನವೊಂದರಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲೊಂದು ವೈದ್ಯರು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದ್ದವರು ಕುಡಿದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ನನಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದೆ. ಆ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದು ನಿಜವೇ?

● ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದವರು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವಿಸದಿರುವುದೇ ಉತ್ತಮ.

ಸಾಯಿಬಾಬಾ, ಶಿರಗುಪ್ಪ

■ ವಯಸ್ಸು 35, ವಿವಾಹಿತ. ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನ ದೋಷವಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸ್ಖಲನದ ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನಕ್ಕೆ ಆತಂಕವೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಶ್ವಗಂಧ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರದ ತೊಂದರೆಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಜೀರಕ ರಸಾಯನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ, ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಮಿತಿಯಿರಲಿ.

ಮೋಹನ್ ಗುಡ್ದೂರ್, ಮಂತ್ರಾಲಯ

■ ನಾನೊಬ್ಬ 59 ವರ್ಷದ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ. ನನ್ನ ಎರಡನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಆಗಿತ್ತು. ನಾಲ್ಕನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಬೆಳೆದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಿತ್ತು. 57ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹರ್ನಿಯಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಿತ್ತು. ಹಲವು ಔಷಧಿ

ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಭಾರ ಎತ್ತಿದಾಗ ತೀವ್ರ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಹಲವು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ, ಪುರಿ, ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಬಜ್ಜಿಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಫಿಸ್ತುಲಾ ತೊಂದರೆ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮಂಡಿನೋವು, ಪಾದ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಇವಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಔಷಧಿ ಇದೆಯೇ?

● ಹೆಚ್ಚು ಭಾರ ಎತ್ತಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ನೀವು ಅಶ್ವಗಂಧಾರಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಬಲಾರಿಷ್ಟಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚೆ (2+2)ಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಕಡಲೆ ಕಾಳು, ಅಲಸಂದೆ ಕಾಳುಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ. ಮಂಡಿ ನೋವಿಗೆ ಕ್ಷೀರಬಲಾ ತೈಲವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಹಾಯೋಗರಾಜ ಗುಗ್ಗುಳ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಿ.

ವೀರೇಶ, ಗದಗ

■ ವಯಸ್ಸು 26, ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟವಿತ್ತು. ಈಗ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಶಿಶ್ನ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ. ಅದು ಮೊದಲಿನಂತಾಗಲು ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗಲಾರದು. ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ. ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಅಶ್ವಗಂಧ ರಸಾಯನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಚಿಂತಿಸದಿರಿ.

ಬಸವರಾಜು, ಊರು ಬೇಡ

■ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಜೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಮುಖ ಸದಾ ಕಳಾಹೀನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿ ಕಹಿ ಕಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗ ಬಿಟ್ಟಿರುವೆ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಯಾವ ಅಭ್ಯಾಸವೂ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

● ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಎಂ.ಸಿ. ಶಿವಪ್ರಸಾದ, ಮಲ್ಲಸಂದ್ರ

■ ವಯಸ್ಸು 43, ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ತಂದೆ. ವೃಷಣ ಚೀಲದ ಬಲಭಾಗ ದಪ್ಪಗಾಗಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು ಹೈಡ್ರೋಸೀಲ್ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ್ದರು. ಕೆಲವು ವಾರದವರೆಗೆ ಗುಣಮುಖವಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

● ಹೈಡ್ರೋಸೀಲ್ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ವೃಷಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಯಾವ ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಾರದು. ನೀವು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರನ್ನು (ಸರ್ಜನ್) ಭೇಟಿಯಾದಲ್ಲಿ ಅವರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವರ ನೀಡುವರು.

ಮಂಜುನಾಥ, ಬಾಪೂಜಿನಗರ

■ ವಯಸ್ಸು 18, ಐದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟವಿತ್ತು. ವೃಷಣದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಪೆಟ್ಟು ತಗುಲಿತ್ತು. ಆಗ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಕೆಲವು ಸಲ ವೃಷಣ ಚೀಲ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಮುಂದಿನ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದೇ?

ರವಿ, ಸಿಂದಗಿ

■ ವಯಸ್ಸು 16, ತುಟಿಗಳ ಸುತ್ತ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಗುಳ್ಳೆಗಳೆದ್ದಿವೆ. ಬಾಯಿ ತೆರೆಯುವಾಗ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಗುಳ್ಳೆ ಎದ್ದು ಮೂಗು ದಪ್ಪಗಾಗಿ ಅಸಹ್ಯ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಗುಳ್ಳೆ ಕಡಿಮೆಯಾದ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಗುಳ್ಳೆ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಏಳುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಳು ಹೋಗಿ ಹೊಲಸಾಗಿದೆ. ಅದು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಬೆಳ್ಳಗೆ ಕಾಣಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

● ನೀವು ಸೊಗದೆ ಬೇರನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ಎರಡು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಹಾಲು ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿ. ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಗುಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿ. ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಇಲ್ಲವೇ ಹೆಸರು ಕಾಳಿನ ಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ರೋಸ್ ವಾಟರ್ (ಗುಲಾಬಿ ಜಲ)ನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತವೆ.

● ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನದಿಂದಾಗಲೀ, ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದಾಗಲೀ ಯವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವೃಷಣ ಚೀಲದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಎಚ್.ಎಸ್. ವಿದ್ಯಾನಗರ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

■ ವಯಸ್ಸು 21, ಮೀಸೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದಿಲ್ಲ. ಗಡ್ಡವು ಬಲಗಡೆ ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದು, ಎಡಗಡೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿಯ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿವೆ. ಮೂಗಿನ ಸುತ್ತ ಎಣ್ಣೆಯಂಥ ಪದಾರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

● ಗಡ್ಡ, ಮೀಸೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತಿಸದಿರಿ. ಮೂಗಿನ ಮೇಲಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ.

ಗಂಗಪ್ಪ ಕಂಡೆಗೋಳ, ವಿಜಾಪುರ

■ ವಯಸ್ಸು 20, ನನಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ? ನಾನು ಮೊದಲು ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದು, ಈಗ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ಅಪಾಯವೇನಾದರೂ ಇದೆಯೇ? ನಾನು ಐದು ಅಡಿ ಎತ್ತರವಿದ್ದು, ಇನ್ನೂ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದೇ?

● ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಬಿಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. 21 ವರ್ಷ ತುಂಬುವವರೆಗೆ ಪುರುಷರು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ವರ್ಷ ಸಮಯವಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಮಿತಾಹಾರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಬಿರುಸು ನಡಿಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ಈಗ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ಮೂವತ್ತರಷ್ಟನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಯೂರ್ ಭಟ್, ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ

■ ವಯಸ್ಸು 20, ನಾನು ನನ್ನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಗಿಡ್ಡವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಜುಗರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಎತ್ತರವಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಲಿ? ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ Hight grow ಮತ್ತು grow upಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯಬಹುದೇ?

● ಎತ್ತರ ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಬರುವಂತಹುದು. ಇನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವಿರಿ. ಈಜುವುದು ಮತ್ತು ಇತರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವಿರಿ. ಔಷಧಿಯಿಂದ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಬಾರಿ ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಾಜಿಸ್ಟರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ನೀಡುವರು.

ಶೇಖರ್ ಎಚ್. ಭೂಪಸಂದ್ರ

■ ವಯಸ್ಸು 23, ಸುಮಾರು ಆರು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ವಸಡು ನೋವು. ಮುಂಭಾಗದ ಮೇಲಿನ ಪಂಕ್ತಿಯ ಐದಾರು ಹಲ್ಲುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಲುಗಾಡುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ಅಗಿಯುವಾಗ ದವಡೆಯ ಹಲ್ಲುಗಳು ಒಳಗೆ ಅದುಮಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಹಲ್ಲುಗಳು ವಸಡು ಹಿಂದೆ ಸರಿದು ಕೆಳಗೆ ಜಗ್ಗಿವೆ. ವಸಡು ಮೃದುವಾಗಿದ್ದು, ಬಹಳ ದುರ್ಬಲವಾಗಿದೆ. ಕೈಯಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದರೂ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. 10-15 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ವಸಡಿನಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ವಿ.ಜಿ. ಜೋಶಿ, ಧಾರವಾಡ

■ ವಯಸ್ಸು 72, ನನಗೆ ಫೈಮೋಸಿಸ್ (Phimosis) ಆಗಿದೆ. ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲು ಬಿಗಿದುಕೊಂಡು ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞ (ಸರ್ಜನ್)ರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅವರು ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಕೊಯ್ದೆಗೆದು ಸರಿಪಡಿಸುವರು.

ಎಸ್.ಎಂ.ಆರ್. ದಾವಣಗೆರೆ

■ ವಯಸ್ಸು 27, ಎರಡೂ ಕೆನ್ನೆ, ತುಟಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕೊರಳಿನ ಕೆಳಭಾಗದವರೆಗೂ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗಸಗಸೆಯಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ತುಂಬಾ ಕೆರೆತ. ಕೆರೆದುಕೊಂಡಾಗ ಕೆಂಪಾಗಿ ಉರಿಯುತ್ತದೆ. ವಾರದ ನಂತರ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಹೋಗಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತರಹ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಮಹಾಮಂಜಿಷ್ಠಾದಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಹರಿದ್ರಾ ಖಂಡ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಯಷ್ಟನ್ನು ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಗುಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಯಷ್ಟಿಮಧು ತೈಲವನ್ನು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಸೋಪು ಬಳಸದೇ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ.

ಬಿ.ಎಚ್. ರೇಖ, ಕೂಡ್ಲಿಗಿ

■ ವಯಸ್ಸು 25, ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿ ಎಂಟು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಮಗು ತೆಗೆದಿದ್ದು, ಮಗುವಿಗೆ ಐದೂವರೆ ತಿಂಗಳು. ನನಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗಿದೆ. ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಎದೆಹಾಲು ವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ. ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ನನ್ನ ಸ್ತನಗಳು ಜೋತುಬಿದ್ದು, ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟ ದಪ್ಪಗಾಗಿದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಆಸಕ್ತಿಹೊಂದಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

● ನೀವು ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಶತಾವರಿ ಲೇಹ್ಯ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಅಂಟಿನುಂಡೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಗಂಟೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲವೇ ಬಿರುಸು ನಡಿಗೆ ನಡೆಯಿರಿ. ಕ್ರಮಬದ್ಧ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮಿತಾಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾದ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಎರಡೂ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಚಟುವಟಿಕೆಯೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೆ?

ಸಂತೋಷ್, ಮದ್ದೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 22, ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಎದೆನೋವು, ಭೇದಿ, ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದ ನಂತರ ಉರಿ, ಪಿತ್ತ ರೀತಿಯ ಹುಳಿ ತೇಗು ಬರುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿಯದು. ಬೆನ್ನು, ಎದೆಯ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿ, ಕೆಂಪುಗುಳ್ಳೆಗಳಿದ್ದು ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ಇದೆಯೇ?

● ನೀವು ಜೀರಕ ರಸಾಯನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಒಂದು ಬಾರಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ರಾಜಶೇಖರ ಎಸ್. ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 20, 5.7 ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಇದ್ದೇನೆ. ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವೆ. ಆರು ಅಡಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂದು ಆಸೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

● ಇನ್ನೂ ಒಂದು ವರ್ಷ ನೀವು ಬೆಳೆಯುವಿರಾದ್ದರಿಂದ ಜಿಮ್ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ. ಇನ್ನೂ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವಿರಿ.

● ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಬೇಕು. ಊಟ, ತಿಂಡಿ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು. ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ತಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಟೀ ಕುಡಿಯುವುದಾಗಲೀ, ಟೀ ಕುಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಸೇವನೆಯಾಗಲೀ ಬೇಡ. ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಚಾಕೋಲೆಟ್, ಬಬಲ್‌ಗಮ್‌ನಂತಹವುಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. Gum-tone ಪುಡಿ ಯಿಂದ ವಸಡುಗಳಿಗೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀವು ಒಂದು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಗೋಕಾಕ

■ ವಯಸ್ಸು 18, ತುಂಬಾ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಕುಡಿಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗಂಟಲು ಆರುತ್ತದೆ, ಎದೆ ಉರಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೇಕಾಗುತ್ತದೆಂದು ನನಗೆ ಚಿಂತೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿಸಿ.

● ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀರು ಕುಡಿ ದಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಎದೆ ಉರಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಆರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆ ನೀರನ್ನು ಆಗಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಎಂ. ಕೆಂಪರಾಜು, ಮೈಸೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 37, ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಸತತ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಇದು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಲಕ್ಷಣವೆಂದು ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು ನೀಡಿದರು. ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಪ್ರತಿ 2-3 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಊಟದ ನಂತರ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ 0.5ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರಬಹುದೇ? ನನಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ನಿರುತ್ಸಾಹ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಾಂತಿ ಹೀನತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಳಮಳ ಮತ್ತು ಗಾಳಿ ತುಂಬಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ನಿಮಗೆ ಊಟದ ನಂತರದ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಸಕ್ಕರೆಯ-ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಅದು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಪಥ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಯ ಮೂಲಕ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ ಬೇಡ. ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಸಕ್ಕರೆಯಿಲ್ಲದೇ ಸೇವಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ, ಇಲ್ಲವೇ ಬಿರುಸು ನಡಿಗೆ ನಡೆಯಿರಿ. ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಗೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದಲ್ಲಿ ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತಹ ಔಷಧಿ ನೀಡುವರು.

ಜ್ಯೋತಿ ಹೆಗಡೆ, ಸಿದ್ದಾಪುರ (ಉ.ಕ.)

■ ವಯಸ್ಸು 25, ನನಗೆ ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮಿನ ತೊಂದರೆ ಇದೆ. ಹಲವು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಇದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದೂ, ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದೂ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಬಹಳ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದು ಕೇವಲ 30 ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕ ಇದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಲೂ ಬೇಸರ. ನಾನು ಬದಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಜೋಡಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ? ಈ ಸೌಲಭ್ಯ ಎಲ್ಲಿದೆ? ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಅಥವಾ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಇದೆಯೇ?

● ನೀವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ. ನೀವು ಒಮ್ಮೆ ತಜ್ಞ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಔಷಧಿ, ಪಥ್ಯ, ದಿನಚರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವರು. ಸದ್ಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಸೋಮಶೇಖರ, ರಾಯಚೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 17, ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನಿದ್ರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗಾಗ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿಯಮಿತವಾದ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದ ತಲೆನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಸಂಜೆ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಗಸಗಸೆಯನ್ನು ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ರಾತ್ರಿ 9 ಗಂಟೆಗೆ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ನೀವು ಸಾರಸ್ವತಾರಿಷ್ಟವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರುಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಬಿ.ಆರ್. ರವಿಕುಮಾರ, ರೋಣ

■ ವಯಸ್ಸು 24, ಯಾವುದೇ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ತುಟಿಯ ಚರ್ಮ ಸುಲಿಯುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆಂದು ಸ್ಥಳೀಯ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ದಂತವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಚರ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ತೋರಿಸಿ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಗುಣವಾಗಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ರೂಢಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸೊಗದೆಬೇರಿನ ಶರಬತ್ತನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಜಾತ್ಯಾದಿ ಘೃತವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ತುಟಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿ.

ಸಿದ್ದಲಿಂಗೇಶ್ವರ, ಕೋರಣಗಟ್ಟಿ

■ ವಯಸ್ಸು 20, ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಬಹಳ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದೇನೆ. ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ದಪ್ಪಗಾಗಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆದಿದ್ದು, ತೂಕ 50 ಕೆ.ಜಿ. ಇದೆ. ನಾನು ದಪ್ಪಗಾಗಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಔಷಧಿ ಇದೆಯೇ?

● ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು ಮುಂತಾದ ಪೋಷಕಾಂಶ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಉತ್ತುತ್ತಿ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ದಪ್ಪಗಾಗುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯವೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಜೆ. ಕಟ್ಟಮನಿ, ದೇವಾಪೂರ

■ ನಾನು 19 ವರ್ಷದ ಯುವತಿ. 5-6 ವರ್ಷದವಳಿರುವಾಗ ಎತ್ತಿನ ಗಾಡಿಯ ಹಿಂಭಾಗ ಎಗರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಬಂದು ಕುಳಿತಿತ್ತು. ಆಗ ನನಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೀಗ ಮದುವೆಯಾದರೆ ನನಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಭಯವಾಗಿದೆ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಯಾವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದರ ವಿವರಣೆ ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಅದು ಯಾವುದೆಂದು ತಿಳಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವರದಿಯನ್ನು ಕಳಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಬಹುದು.

ಸಲೀಮಾ, ಬಿಜಾಪುರ

■ ವಯಸ್ಸು 28, ವಿಪರೀತ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಕಣ್ಣುರಿ, ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗಿದೆ. ನಿದ್ರೆ ಬಂದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಯಾವಾಗಲೂ ಬಿಸಿ. ಸದಾ ಮೈ-ಕೈ ನೋವು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿದರೂ ಅಶಕ್ತತೆ, ಸುಸ್ತು, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳಿವೆ. ಸಿಂಬಳದಂತೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

● ನೀವು ಉಶೀರಾಸವ ಮತ್ತು ಕುಟಜಾರಿಷ್ಟವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಹಾಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆಯೂ ಬೇಡ. ಮೊಡವೆಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ. ಮುಖಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಂ ಬಳಸುವುದು ಬೇಡ.

ಶಿವಶರಣಪ್ಪ ಹುನಗುಂಟಾ, ಗುಲಬರ್ಗಾ

■ ವಯಸ್ಸು 65, ಸುಮಾರು 10 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಟೊಂಕದ ಬೇನೆ ಇದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಆಯುರ್ವೇದದ ಔಷಧಿ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಮಹಾಯೋಗರಾಜ ಗುಗ್ಗುಳ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ ಸೇವಿಸಿ. ಧನ್ವಂತರಂ ತೈಲವನ್ನು ನೋವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ 15-20 ನಿಮಿಷ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಿಸಿನೀರಿನ ಶಾಖ ಕೊಡಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಎಚ್.ಡಿ. ಮುಂಜೇಗೌಡ, ಸಕಲೇಶಪುರ

■ ನನ್ನ ಪತ್ನಿಗೆ 67 ವರ್ಷ. ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕ್ರಾನಿಕ್ ಬ್ರಾಂಕೈಟೀಸ್ ಅಸ್ತಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಇದೆ. ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸಿದ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಒಂದು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ವೀಕ್ ಇರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಊಟವಾದ ತಕ್ಷಣ ತಲೆ ಉರಿ, ಮೈ ಉರಿ, ಸುಸ್ತು, ಸಂಕಟ, ಕೈ-ಕಾಲು ಸೆಳೆತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರ ಸಲಹೆ ಪ್ರಕಾರ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಗ್ಯಾಸ್‌ಟ್ರಿಕ್ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿ.ಪಿ. ಇದೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದೇ? ಈಗ ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಕೂಡ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮಾಡಿದರೆ ಸುಸ್ತು, ಸಂಕಟ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಇವಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಗೆ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಹಾಸನದಲ್ಲಿರುವ ಎಸ್.ಡಿ.ಎಂ. ಆಯುರ್ವೇದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವರು. ಪಥ್ಯ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವರು. ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆಯ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಕೇವಲ ಲಕ್ಷಣಾನುಸಾರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ನೀವು ಅಲಕ್ಷಿಸದೇ ತಕ್ಷಣ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಸಂಗೀತ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

■ ವಯಸ್ಸು 18, 14ನೇ ವರ್ಷದಿಂದಲೇ ಋತುಚಕ್ರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ಋತುಚಕ್ರದ ಒಂದು ವಾರ ಮೊದಲಿನಿಂದ ತಲೆಸುತ್ತು, ವಾಂತಿ, ಎದೆನೋವು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಪರೀತ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಸಲವೂ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಎಂಟು ದಿನ ಮೊದಲೆ ಋತುಮತಿಯಾಗುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

● ಋತುಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾಗುವ ಮುಂಚೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಸೊಂಟನೋವು ಕಂಡುಬರುವುದು ಸಹಜ. ನೋವು ಅತಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅಶೋಕಾರಿಷ್ಟವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಮಲಕಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಋತುಚಕ್ರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿ. ಬಿಸಿಯಾದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನೇ ಕುಡಿಯಿರಿ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೂ ಬೇಕು. ಆದರೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ಆತಂಕಪಡಬೇಡಿ.

ಸುದರ್ಶನ್, ಚಾಮರಾಜನಗರ

■ ವಯಸ್ಸು 24, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿಂತುನಿಂತು ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ನೋವೂ ಬರುತ್ತದೆ. 10-15 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು 10 ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಈ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

● ನೀವು ಚಂದ್ರ ಪ್ರಭಾ ವಟಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಿ. ಉಶೀರಾಸವವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಮನೋಸಮಸ್ಯೆ: ಡಾ|| ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ ಅವರಿಂದ ಸಲಹೆ

ಸಿದ್ರಾಮ ಡಿ, ಬೀದರ

■ **ವಯಸ್ಸು 22. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಪುರುಷತ್ವದ ಕೊರತೆ ಇದೆ. ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೈಕಾಲು ನಡುಗುತ್ತವೆ. ಬುದ್ಧಿ ಮಂದವಾಗಿದೆ ಎಂದೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿದಾಗ ಸೊಂಟ ತುಂಬಾ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ, ಚೈತನ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಔಷಧಿ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.**

● ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ Depsonil (25 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ)ನ್ನು ಆರು ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸಿ. ಬಾಯಿ ಒಣಗಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಕಲ್ಪನಾ, ಕಾರವಾರ

■ **ನನ್ನ ಪತಿಗೆ 46 ವರ್ಷ. ತಾನು ಮನುಷ್ಯನಾಗಿದ್ದೇ ತಪ್ಪೆಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಗೊಣಗುತ್ತಾರೆ, ಕೂಗಾಡುತ್ತಾರೆ, ಅಳುತ್ತಾರೆ. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲೆ ಅಪವಾದ ಹೊರಿಸಿ ಕೆಟ್ಟ ಶಾಪಗಳಿಂದ ಬೈಯ್ಯುತ್ತಾರೆ. ಭೂತ, ಪ್ರೇತಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ನಂಬಿಕೆ. ರಾತ್ರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇಲ್ಲ. ಕಚೇರಿಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಾನೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ. ಅವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ಎದೆ ನಡುಗುತ್ತದೆ, ಕೈ-ಕಾಲು ಅದುರುತ್ತದೆ, ಗಂಟಲು ಒಣಗಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇರುವ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯಾರು ಏನೇ ಕೊಟ್ಟರೂ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.**

● ನಿಮ್ಮ ಪತಿಗೆ Paranoid Sehizophrenia ಎಂಬ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಎರಡು ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ (ಅಂದರೆ ಎರಡು ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್) ಬಣ್ಣ ರಹಿತ, ವಾಸನೆ ರಹಿತ, ರುಚಿ ರಹಿತ RISINA ಎಂಬ ದ್ರವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಐದು ವರ್ಷ ಕೊಡಬೇಕು. ಔಷಧಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಕಂಡುಬರಲು ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ವಾರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವಸುಂಧರಾ, ಊರಿಲ್ಲ

■ **ವಯಸ್ಸು 44, ನನ್ನ ಪತಿಯ ವಯಸ್ಸು 49. ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಪತಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಚಟಗಳಿಲ್ಲ. ಸುಮಾರು 35 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಧಾರ್ಮಿಕ, ಕೌಟುಂಬಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರಣದಿಂದ ಸ್ತ್ರೀ ವೇಷದಲ್ಲಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಳ್ಳೇ ಯಕ್ಷಗಾನ ಕಲಾವಿದರು ಕೂಡಾ. ದಿನದ 8-10 ಗಂಟೆ ಸ್ತ್ರೀ ವೇಷದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಬಹಳ ಚುರುಕಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಏನೋ ಗುಂಗಿನಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೋ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಜಗುಲಿ, ಶಾಲೆ ಕಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಊಟ ಸಹ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

● ತಾವು ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ವಿವರ ಬರೆದಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇರಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯವರಿಗೆ 'ಭ್ರಾಂತುರೋಗ' ಇರುವಂತಿದೆ. ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು OLANEX (5 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ) ಒಂದು ವರ್ಷ ಕೊಡಬೇಕು.

ಹೆಸರು, ಊರು ಬೇಡ

■ **ನಾನು 21 ವರ್ಷದ ಯುವತಿ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತೆ. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಎದುರಿಗೆ ಬಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಭಯ. ದೇವರ ಎದುರಿಗೆ ನಿಂತರೆ ಎಲ್ಲಿ ದೇವರಿಗೇ ಹೊಡೆದು ಬಿಡುತ್ತೇನೆಯೋ, ಉಗುಳುತ್ತೇನೆಯೋ. ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಸಿಡುಕುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಎದೆ ಯಾವಾಗಲೂ ದುಗುಡ, ಆತಂಕದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.**

● ನೀವೇ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ನಿಮಗಿರುವುದು ಗೀಳು ರೋಗ. ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಉಪಹಾರದ ಜೊತೆ PRODEP (20 Mg) ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಬೇಕು (ಒಂದು ವರ್ಷ ಸಮಯ). ಇಂತಹ ಯೋಚನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಮನದಲ್ಲೇ 'ನಿಲ್ಲು' ಎಂದು ಅಬ್ಬರಿಸಿ ಆ ಯೋಚನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಔಷಧಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಕಂಡುಬರಲು ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳಾಗ ಬಹುದು.

ಆರ್.ಆರ್.ಬಿ. ಗುಲಬರ್ಗಾ

■ **ನಾನೊಬ್ಬ ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಲೈಂಗಿಕ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಕೆಟ್ಟ ವಿಚಾರಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಕೀಳು ಭಾವನೆ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ಚಂಚಲವಾಗಿದೆ. ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.**

● ತಾವು ಇನ್ನಷ್ಟು ವಿವರ ನೀಡಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಮೇಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನೀಡಿದ ಉತ್ತರ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ನಿಮಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆ ಕೀಳಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಯಾರೂ ಯಾರಿಗೂ ಕೀಳಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಸಮಾನರು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇತರರು ಇದೇ ರೀತಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ಕಂಡರೆ ನಿಮಗೆ ಹೇಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ಒಂದು ಮಾತು ಸದಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ "ಇತರರು ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಿಮಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆಯೋ ನೀವೂ ಹಾಗೇ ಇತರರೊಡನೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ".

ಹೆಸರು, ಊರು ಬೇಡ

■ **ವಯಸ್ಸು 16. ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ಸುಮ್ಮನೆ ನಗುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲ ಬೈದರೂ ಕೋಪ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ನಗು ನಿಲ್ಲದು. ಇದರಿಂದ ತುಂಬಾ ಬೇಸರವಾಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಔಷಧಿಗಳಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.**

● ಪ್ರತಿದಿನ ಉಪಹಾರದ ಜೊತೆ ಒಂದು ವರ್ಷ DAXID (50 mgs) ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಿ. ಆದಷ್ಟೂ ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟದವರ ಜೊತೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯಿರಿ. ಒಂಟಿ ಜೀವನ ಬೇಡ. ದೇವರ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ.

ಜ್ಯೋತಿ, ಕೊಪ್ಪಳ

■ **ವಯಸ್ಸು 18. ಓದುವ ಅನುಕೂಲತೆ, ಮನಸ್ಸು ಇದ್ದರೂ ಓದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕೊರತೆ, ಸುಂದರ ಯುವಕರನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಈಗ ನಾನು ಪಿ.ಯು.ಸಿ.ಯಲ್ಲಿ ಅನುತ್ತೀರ್ಣನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ತಂದೆಗೆ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಸಂಶಯ. ಇವುಗಳಿಂದ ಬೇಸರವಾಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಈಗೀಗ ದೇವರ ಮೇಲೂ ನಂಬಿಕೆ ಹೊರಟು ಹೋಗಿದೆ. ನನ್ನ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.**

● ನಿಮಗೆ, ನೀವೇ ತಿಳಿಸಿರುವ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ DEPSO NIL (25 mgs) ಒಂದು ವರ್ಷ ಸೇವಿಸಿ. ಬೇರಾವುದನ್ನೂ ಯೋಚಿಸದೆ, ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಯೋಚಿಸಿ.

ಭಾರತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

■ **ವಯಸ್ಸು 48. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿದ ತಕ್ಷಣ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬಂದಾಗ ಏನೇನೊ ಕನಸು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೋ ತುಂಬಾ ದೂರದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಿರುವ ಹಾಗೆ, ದಾರಿ ತಪ್ಪಿ ಯಾವ ಕಡೆ ಹೋದರೂ ದಾರಿಯೇ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ತುಂಬಾ ಹೆದರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.**

● ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಕೈ-ಕಾಲು ಮುಖವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಸೋಪಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಮಲಗುವಾಗ ತೊಟ್ಟಿರುವ ಬಟ್ಟೆ ಸಡಿಲವಾಗಿರಬೇಕು. ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲಿರಬೇಕು. ಮಲಗಿದ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಬರದಿದ್ದರೆ ಎದ್ದು ಆ ಸ್ಥಳ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ನಿದ್ದೆ ಬರುವವರೆಗೆ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದುದನ್ನು ಮಾಡಿ. ನಿದ್ದೆ ಬಂದಾಗ ವಾಪಸು ಬಂದು ಮಲಗಿ. ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನೂ ಯೋಚಿಸದೆ ದೇವರ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸಂಜೆ ಸುಸ್ತಾಗುವಷ್ಟು ವಾಯು ವಿಹಾರ ಅಥವಾ ಮತ್ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಉಪಯೋಗವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮೊದಲು CLONOTRIL (2 Mg) ಅರ್ಧ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಿ.

ವಿಶಾಲ್ ಎ. ಮಾಲೆ, ಗುಲಬರ್ಗಾ

■ **ವಯಸ್ಸು 19. ಪಿಯುಸಿ ತನಕ ಓದಿ ನಂತರ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಈಗ ಪುನಃ ಓದಬೇಕೆಂದು ಆಸೆ. ಓದಲು ಕುಳಿತರೆ ಮನಸ್ಸು ಬೇರೆಡೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಈಗ ಓದಿದರೆ ತಲೆಗೆ ಹತ್ತುತ್ತದೆಯೇ? ದಯವಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.**

● ನೀವು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರಿಸುವ ಆಸೆ ಹೊಂದಿರುವುದು ನಮಗೆ ಸಂತೋಷ ತರುತ್ತದೆ. ಓದುವಾಗ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎರಡೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ (ತತ್‌ಕ್ಷಣ) ಪುಸ್ತಕದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಓದುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಶಾಂತತೆ ಇರಬೇಕು. ಓದಿದ್ದನ್ನೇ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಓದಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆ ಓದಿದ ತಕ್ಷಣ ಯಾರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಓದಲು ಉತ್ತಮ ವೇಳೆ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ಸಮಯ. ಎರಡು ಮೂರು ಜನ ಸೇರಿ ಓದಿದ್ದನ್ನು ತರ್ಕಿಸಬೇಕು.

ಚಂದ್ರನಾಯಕ, ಮೈಸೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 18. ನನಗೆ ಸದಾ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಯೋಚನೆಗಳು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಳ್ಳೆಯದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಟ್ಟದಿರುತ್ತವೆ. ಓದಿನಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ವಿಶಾಲ್ ಎ. ಮಾಲೆಯವರಿಗೆ ನೀಡಿರುವ ಉತ್ತರ ನಿಮಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇವೇಂದ್ರ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 27. 18ನೇ ವರ್ಷದಿಂದಲೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಬಿಡಬೇಕೆಂದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ವೀರ್ಯ ಹೊರಹೋದ ನಂತರ ತುಂಬ ಸುಸ್ತು, ಕೈಕಾಲು ನಡುಕ. ಮಾತನಾಡಲೂ ಆಗದು. ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಬೇಕು. ಬೇಗ ಸ್ಖಲನವೂ ಆಗದು. ವೀರ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೇನೋ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ. ವೀರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ನಾನು ಮುಂದೆ ವಿವಾಹವಾಗಬಹುದೇ?

● ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರ ಅವಧಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ವೀರ್ಯದ ಅಂಶದ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲ. ನೀವು ಖಂಡಿತ ವಿವಾಹವಾಗಬಹುದು. ಕಾರಣ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ.

ನಾಗರಾಜ ಎಸ್.ಡಿ., ಹಿರೇಕೆರೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 26. 22ನೇ ವರ್ಷದಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿ ಎರಡು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಶಿಶ್ನ ನಿಗುರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಭಯವಾಗಿದೆ. ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ.

● ನೀವು ದೇವೇಂದ್ರ ಅವರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಉತ್ತರ ನೋಡಿ. ಯಾರ ಜನನಾಂಗವೂ ನೆಟ್ಟಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. (ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಎತ್ತರ, ತೂಕವಿರುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಹಾಗೆ). ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲ ಸಲ್ಲದ ಭಯದಿಂದ ನೀವು ಹೀಗಾಗಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೋಗವೂ ಇಲ್ಲ, ಧೈರ್ಯದ ಕೊರತೆ ಇದೆ. ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಧೈರ್ಯ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಾಗರಾಜ್, ಎಚ್.ಡಿ. ಕೋಟೆ

■ ವಯಸ್ಸು 18. ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಚುಡಾಯಿಸುವ, ಅವರ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಹಾಗೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟಗಳಿವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನ್ನ ತೂಕವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಡಲು ಏನು ಮಾಡಲಿ?

● ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲಾ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಇವು ಯಾವವೂ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನ BELOZYMEC FORTEನ್ನು ಒಂದರಂತೆ ಸೇವಿಸಿ.

ಆನಂದ ಪಾಟೀಲ, ಧಾರವಾಡ

■ ವಯಸ್ಸು 24, ಆರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಗಲ್ಲಗಳು ವಯಸ್ಕರ ಗಲ್ಲಗಳಂತೆ ಒಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿವೆ. ಹಲವು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರೂ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಬಹಳ ಬೇಸರವಾಗಿದೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

● ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವುದು ಖಿನ್ನತೆ ತೊಂದರೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಮುನ್ನ ಒಂದು ವರ್ಷ ಸಮಯ AMITRYPTILINE (50 Mg) ಸೇವಿಸಿ; ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಎಚ್. ಉಷಾ, ಗದಗ

■ ವಯಸ್ಸು 35. ನನಗೆ ಕೆಲ ದಿನಗಳಿಂದ ಮೈ-ಕೈ ನೋವು ಹಾಗೂ ನರಗಳ ಸೆಳೆತ. ಹಲವು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಆಗಿನಿಂದ ನನಗೆ ಯಾವ ಕೆಲಸದಲ್ಲೂ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ. ಬೋರ್ನವಿಟಾ, ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಚಹಾಕ್ಕೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ?

● ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬರಲು ಸುಲಭೋಪಾಯವೆಂದರೆ, ನೀವು ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡಿ. ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಉಪಹಾರದ ಜೊತೆ PRODEP (20 Mg)ಯನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷ ಸೇವಿಸಿ. ಆಗ ಬೇಡದ ಯೋಚನೆಗಳು ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಮೈ-ಕೈ ನೋವಿಗೂ ಇದು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾಗರಾಜು, ಇಲಕಲ್ಲ

■ ವಯಸ್ಸು 31. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪ್ಯಾಕ್ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುತ್ತೇನೆ. ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸದಾಯಕವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಭಯ, ಚಿಂತೆ, ಯಾರಾದರೂ ಜಗಳವಾಡಿದರೆ ಮುಂಜಾನೆಯಿಂದ ಸಂಜೆ ತನಕವೂ ಚಿಂತಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವುದು ಗೀಳುರೋಗ. ಇದು ಶೇಕಡ ಒಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಉಪಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ESCITALOPRAM (20 Mg) ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷ ಸೇವಿಸಿ.

ಶ್ರೀಲೇಖ, ದೇವನಹಳ್ಳಿ

■ ಮೊದಲು ನಾನು ಒಬ್ಬನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗ ಅವನನ್ನು ಮರೆತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಅವನನ್ನು ಕಂಡಾಗಲೆಲ್ಲ ಪುನಃ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ದ್ವಿತೀಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದು, ಓದಿದ್ದು ನೆನಪಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಓದಿನಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನಾದರೂ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲದಲ್ಲೇ ಇದೆ. ಆಗಿಹೋದುದನ್ನು ಮರೆತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಇದು ಸಾಕ್ಷಿ. ವಿಶಾಲ್ ಎ. ಮಾಲೆಯವರಿಗೆ ಬರೆದಿರುವ ಉತ್ತರ ನೋಡಿ.

ಬಸವರಾಜ, ಊರಿಲ್ಲ

■ ವಯಸ್ಸು 21. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಈ ಮೊದಲು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅದಕ್ಕೂ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಗೂ ಏನಾದರೂ ಸಂಬಂಧ ಇದೆಯೇ?

● ಹಸ್ತಮೈಥುನಕ್ಕೂ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಗೂ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ವಿಶಾಲ್ ಎ. ಮಾಲೆಯವರ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಉತ್ತರ ನೋಡಿ.

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

● ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ, ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿರಲಿ. ಹೆಸರು, ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ, ವಯಸ್ಸು ಅವಶ್ಯ ನಮೂದಿಸಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು. ದಯವಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಡಿ.

● ವಿಳಾಸದ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

● ವೈಯಕ್ತಿಕ ಉತ್ತರ ಬಯಸುವವರು, ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ಐದು ರೂ. ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಲಗತ್ತಿಸಿದ ಸ್ವವಿಳಾಸದ ಲಕೋಟೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ®

'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ

ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,

ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,

ಬೆಂಗಳೂರು - 5 6 0 0 1 0.

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : *Adanagouda T. Patil,* # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3352696 / 3206441

PRINTED AT : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage,Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3226596

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI RNI NO. 65817/97
KANNADA MONTHLY CPMG/KA/BGW - 349/2003-05